NEW YORK TIMES ÇOKSATANI

PEYNİR TUZAĞI



Beklenmedik bir bağımlılıktan kurtulmak kilo vermenize, enerji kazanmanıza ve sağlıklı kalmanıza nasıl yardımcı olur?

Dr. Neal D. Barnard

Tarifler Dreena Burton

YABANCI

2. BASKI

New York Times çoksatan yazarı Dr. Neal Barnard, tehlikeli bir bağımlılık yaratan peynirin sağlığınıza nasıl zarar verdiği hakkındaki şoke edici gerçekleri açığa çıkarıp kilo vermenizi ve daha iyi hissetmenizi sağlayan radikal bir plan sunuyor.

Bize her zaman süt ürünlerinin vücudumuz için faydalı olduğu öğretildi ancak işin aslı peynirin fazlasıyla tehlikeli olabileceği. Kalori, yağ ve kolesterolle yüklü peynir kilo almanıza neden olurken, yüksek tansiyondan eklem rahatsızlıklarına kadar birçok hastalığa sebep olabilir. Daha kötüsü, beyinde morfin ve eroin gibi ağır uyuşturucular ile aynı reseptörleri etkileyen, bağımlılık yaratan hafif düzeydeki uyuşturucuları da içerir. *Peynir Tuzağı*'nda Dr. Neal Barnard, kilo vermeleri, enerji kazanmaları ve genel sağlıklarını iyileştirebilmeleri için okurlara peynir bağımlılıklarından kurtulmalarına yardımcı olacak kapsamlı bir plan sunuyor. Bu kolayca uygulanabilir beslenme planı pizza, lazanya, dondurma ya da cheesecake için duyacağınız en büyük arzuyu bile bastıracak sağlıklı tarifleri de içeriyor.

"Tıbbın on sene sonra nerede olacağını görmek istiyorsanız, bugünden Dr. Neal Barnard'ın kitabını okuyun."
—Dean Ornish, *The Spectrum* ve *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*'in *New York Times* çoksatan yazarı

"Peyniri seviyor musunuz? Bir daha düşünün! Dr. Barnard canınız pahasına peynirden neden uzaklaşmanız gerektiğini anlatıyor."
—Rip Esselstyn, *The Engine 2 Seven-Day Rescue Diet*'in *New York Times* çoksatan yazarı



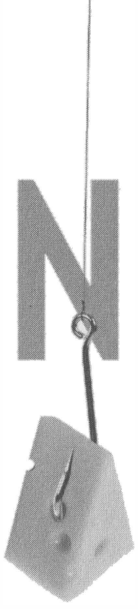
Çeviren: Seda Çıngay Melor
www.yabanciyayinlari.com
YABANCI
9 786052 177143
/yabanciyayinlari

"*Peynir Tuzağı*, peynirin sağlıklı bir gıda olduğu söylemlerinin sadece efsaneden ibaret olduğunu bir bir ortaya çıkarıyor ve peynirin gerçekte nasıl üretildiği ve sağlıksız olduğu konusunda gözlerinizi açıyor."
—Dr. Joel Kahn, *Klinik Tıp Profesörü* ve *The Whole Heart Solution*'ın yazarı

"Bu bilgilendirici ve eğlendiren kitap, peynirin neden günlük beslenme alışkanlığımızın bir parçası olmaması gerektiğini açıkça anlatıyor. Kesinlikle tavsiye ederim!"
—Dr. Ted D. Barnett, *Rochester Lifestyle Medicine*'in Tıp Direktörü ve CEO'su

"Dr. Barnard dünyanın en büyük bağımlılıklarından biri hakkında konuşuyor. Bitki odaklı bir diyete başlamaya teşvik edilmek isteyen herkes okumalı."
—Chad Sarno ve Derek Sarno, *Wicked Healthy*'nin kurucuları

PEYNİR TUZAĞI



Beklenmedik bir bağımlılıktan kurtulmak
kilo vermenize, enerji kazanmanıza ve sağlıklı
kalmanıza nasıl yardımcı olur?

Peynir Tuzağı
Özgün Adı | *The Cheese Trap - How Breaking a Surprising Addiction Will Help You Lose Weight, Gain Energy, and Get Healthy*
Dr. Neal D. Barnard

Yabancı Yayınları | 217

YABANCI

Yayım Sorumlusu | Ece Çavuşlu
Yayıma Hazırlayan | Tuğçe Nida Gökırmak
Kapak Uygulama | Şükrü Karakoç
Grafik Uygulama | Aslıhan Kopuz

1. Baskı, Mayıs 2018, İstanbul
2. Baskı, Şubat 2020, İstanbul
ISBN: 978-605-2177-13-6

Türkçe Çeviri © Seda Çıngay Melor, 2017
© Yabancı Yayınları, 2018
© Neal D. Bernard, MD, 2017
Tarifler © Dreena Burton, 2017

Sertifika No: 46603

Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

Yabancı™ Penguen Kitap-Kaset Bas. Yay. Paz. Tic. A. Ş.'nin tescilli markasıdır.
Caferağa Mah. Neşe Sok. 1907 Apt. No: 31 Moda, Kadıköy - İstanbul
Tel: (0216) 348 36 97 – Faks: (0216) 449 98 34
www.yabanciyayinlari.com – info@yabanciyayinlari.com – www.ilknokta.com

Kapak, İç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık
Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6 Zeytinburnu-İstanbul
Tel: (0212) 613 30 06
Sertifika No: 40200

PEYNİR TUZAĞI



Beklenmedik bir bağımlılıktan kurtulmak kilo vermenize, enerji kazanmanıza ve sağlıklı kalmanıza nasıl yardımcı olur?

Dr. Neal D. Barnard

Tarifler Dreena Burton

Çeviren
Seda Çıngay Melor

Bu kitaptaki bilgiler ve program, tıbbi tavsiyelerin yerini tutması niyetiyle kaleme alınmamıştır. Sağlığınızla ilgili, özellikle de teşhis konulması ya da tıbbi olarak müdahale edilmesi gerekebilecek konularda profesyonel sağlık uzmanınıza başvurmanızı öneririz.

İçindekiler

Marilu Henner'ın Önsözü 11

Okurlara Bir Not 15

Giriş: Göz Önünde Saklı 17

Bölüm 1 İşlenmiş Gıdanın Doruk Noktası 23

Bölüm 2 Koladan Daha Kalorili Cipsten Daha Tuzlu: Peynirin Bel Ölçünüze Yaptıkları 40

Bölüm 3 Peynir Sizi Nasıl Kendine Bağlıyor? 57

Bölüm 4 Gizli Hormon Etkisi 73

Bölüm 5 Hiç Hesapta Olmayan Sağlık Sorunları 90

Bölüm 6 Kalp Hastalıkları, Diyabet ve Fransız Paradoksu 115

Bölüm 7 Hayvanların Çektikleri 132

Bölüm 8 Bağımlılığın Arka Planındaki Endüstri 148

Bölüm 9 Sağlıklı Bir Beslenme Alışkanlığı 168

Bölüm 10 Lezzet Tamam, Dertler Giremez 184

Bölüm 11 Tarifler 205

Ek: Sorunlu Yiyecekleri Belirlemek İçin Eleme Diyeti 322

Teşekkür 331

Kaynakça 333

Dizin 345

Yazar Hakkında 357

Önsöz

Peynir tuzağına yakalanmıştım.

Senelerce, gurme yemek deyince aklına bir çanak peynirli fondünün arkasından yenen cheesecake gelen bir kızdım. Üç gün boyunca her gün yarım kiloluk bir Jarlsberg peynirini kemirmekte hiçbir sakınca görmez, o sürede başka hiçbir şey yemez ve gururla buna "Günde 1.700 Kalorilik Diyetim" adını verirdim. Birkaç ay üst üste, her iki haftada bir işsizlik bürosuna giderken Zabar's'ta durur ve "Peynir Köşesi" dedikleri şeyden bir torba dolusu alırdım ki, peynir kalıplarını kesmelerinin ardından kalan artıklardan başka bir şey değildi bu. Her poşette beş farklı ufak parça olurdu, güçlükle kazandığım işsizlik paramla en azından beş poşet alırdım. Sadece işsiz olmakla kalmıyordum, şişmandım, kabızlık çekiyordum ve sivilcelerim vardı. Cildim şiş ve zehirlenmiş gibi görünüyordu. Bugünkünden yirmi dört kilo daha ağırdım. Bağırsaklarım da öyle bir tıkalıydı ki on yedi gün boyunca "tuvalete çıkamadığım" için klinikte yatmak zorunda kalmıştım. On yedi günlük kabızlık.

Hepsinin tek sebebi peynirdi.

Süt değil. (Bir tam bardak bile içmezdim.)

Yoğurt değil. (Sevmem.)

Lor peyniri değil. (Öğk.)

KAŞAR PEYNİR. Canım her gün peynir istiyordu.

Sağlık yolculuğumda attığım en önemli adımın süt ürünlerinden, özellikle de peynirden vazgeçmek olduğunu söyleyebilirim.

Farklı gıdaların vücuttaki etkileri hakkında yazıları yutarcasına okuyordum, çünkü annemle babamı erken yaşta kaybetmiştim ve ölümlerini mantıklı bir çerçeveye oturmaya ihtiyacım vardı. Babam elli iki yaşında kalp krizinden öldüğünde ben on yedi yaşındaydım, annem romatizmal eklem iltihabının tahrip ediciliğine boyun eğdiğindeyse yirmi altıma bile gelmemiştim. Elli sekiz yaşındaydı. Sağlığımın düzelmesi gerektiğini biliyordum, böylece değişiklikler yapmaya başladım. Ancak hiçbir şey sağlığım üzerinde peynirden vazgeçmek kadar etkili olmadı. Aslında, peynir tüketmekten kalıcı olarak vazgeçtiğim günü (15 Ağustos 1979 Çarşamba) gerçek sağlık doğum günüm olarak kabul ediyorum. Süt ürünleri hakkında okuduğum her şeyin yerli yerine oturduğu ve sonunda kafama dank ettiği gün o gündü.

Mandıracılığın tek hedefi, yirmi beş kiloluk bir buzağıyı altı ay içinde yüz elli kiloluk bir ineğe dönüştürmektir. (Hedefiniz buysa, buyurun canınızın istediğini yapın!) İnsanın bağırsakları sekiz metre, midesi de bir tanedir, oysa bir buzağının üç metre bağırsağı ve dört midesi vardır! Niye inek ya da keçilerin sütünü içiyoruz da en yakın memeli akrabamız olan orangutanların sütünü içmiyoruz? Sonra mesela yan komşunuzun anne sütünden peynir yapmazsınız ama hayatınızda görmediğiniz bir ineğin memelerinden süt emiyorsunuz! Üstelik peynir bundan da beter. Daha konsantre ve tuzla, bakterilerle dolu! Aklım neredeydi acaba?

Süt ürünleri tüketmeyi bıraktığımda, hayatım baştan aşağı değişti.

Cildim arındı, yanaklarımın şişi indi, burnum inceldi, gözlerim parladı, vücudum doğal akışına kavuştu.

Yemek yedikten sonraki şişkinlik hissi kaybolmuştu. Çocukluğumdan beri senede dört defa çektiğim boğaz ağrıları ve soğukalgınlıkları da. Artık vücudumda mukus dolaşmıyor, sinüslerimi, gözeneklerimi ve sindirim sistemimi tıkamıyordu. Sonsuza dek üstümde kalacağını düşündüğüm yedek lastik ortadan kayboldu, çünkü artık nihayet dışarı çıkabiliyordum. Her gün. Her gün. (Bazen daha da sık!) Yoyo diyetler yapmayı bıraktım, çünkü artık

parçalanmak üzere tasarlanmamış bir yiyeceği mideye indirerek vücudumu zorlamıyordum. Fazla kilolarımı sağlıklı bir şekilde verdim ve 1979'daki o kader değiştiren günden sonra bir daha da almadım. Davranışlarım, uyku alışkanlıklarım, konuşmam, şarkı söyleyişim ve nefes alışlarım da dahil olmak üzere her şey daha iyiye gitti. Artık genel bir kırgınlık, yorgunluk hissetmiyordum. Sanki zihnimden bir sis kalkmıştı ve daha berrak bir şekilde düşünebiliyordum, çünkü artık peynir bağımlılığımın tutsağı değildim. Artık peynir tuzağına yakalanmış, hiçbir şeyden şüphelenmeyen masum bir "fare" değildim!

Doktor Neal Barnard'ı on beş yıldan uzun bir süredir muhteşem modern sağlık ve tıp bilgilerinin en iyi kaynağı olarak tanıyorum. Kuru, yalnızca belirli bir kesime hitap eden bilimsel bilgileri sadece anlaşılır değil, eğlenceli bir hale de getirme konusunda üstüne kimse yok! Bir dinleyici topluluğunu bildiklerini düşündükleri bir konunun üzerinden geçerek yıllar boyunca akıllardan çıkmayacak yeni bilgilerle donatarak kendisine meftun ettiğini kaç kere gördüm. Kullandığı imgeler ve açıklamaları çok basit olmasına karşın çok derin, sağlık konusunda belli bir seçimi neden yaptığınızı başkalarına açıklamanız gerektiğinde bu imgeleri ve açıklamaları kullanacağınızı hemen anlıyorsunuz.

Bu dikkate değer kitaptan peynir konusunda daima öğrenmek istediğiniz her şeyi ve peynirin neden çoğumuz üzerinde böyle güçlü bir bağlayıcılığı olduğunu öğreneceksiniz. Doktor Barnard bütün araştırmaları ve gıda bilimini öyle parçalara bölüyor ki, bir parça çedara, İsviçre peynirine ya da mozzarellaya bir daha asla aynı gözlerle bakamayacaksınız. Bütün peynirler sonsuza dek küflenecek! (Kusura bakmayın, dayanamadım!)

Doktor Barnard peynirin içindekileri ve neden bu kadar bağımlılık yarattığını açıklamakla kalmıyor, peynir üretim sürecini ve nasıl bugünkü endüstri devi haline geldiğini hayvanların ve üreticilerin bakış açısından da anlatıyor. Her zamanki gibi altına bakılmadık taş bırakmıyor ve bu sayede dünya daha güzel bir yer haline geliyor.

Yani daha sağlıklı, daha mutlu olmak ve (hiçbir ilginiz olmayan bir hayvanın anne sütünden üretilmiş bir ürünü artık tüketmediğiniz için) gerçekten olmanız gerektiği gibi görünmek istiyorsanız, bu kitap tam size göre! Ayrıca horlayan, boğaz ağrısı ve soğukalgınlığı çeken, kilosuyla mücadele eden, hormon dengesizlikleriyle uğraşan ya da çocuğu yatağını ıslatan birilerini tanıyorsanız, lütfen onlara da bir nüsha hediye edin!

—Marilu Henner,
Oyuncu, *New York Times* Çoksatan Yazarı,
Radyo Programcısı ve Sağlık Savunucusu

Okurlara Bir Not

Bu kitabın size gıda ve sağlık konularında yeni bir bakış açısı ve başkalarıyla paylaşacak bol miktarda ilginç bilgi vereceğini umuyorum. Başlamadan önce izin verirseniz iki önemli noktayı dile getireceğim:

Doktorunuzla görüşün. Sağlık sorunları ciddi meseleler olabilir. Beslenme şeklinizi değiştiriyorsanız (değiştireceğinizi umarım), bu yola çıkarken doktorunuzla görüşmeniz iyi bir fikirdir. Beslenme şeklinizi değiştirmenin tehlikeli bir şey olmasından ötürü değil. Tam aksine. Bunu yapmak gerçekten iyi fikir. Ancak ilaç kullananlar (mesela diyabet ya da yüksek tansiyon için), beslenme şekillerini sağlıklı bir biçimde değiştirdiklerinde genellikle ilaç dozlarının ayarlanmasına ihtiyaç duyarlar. Bazen ilaçları tamamen bırakmaları da mümkün olur. Bunu kendi başınıza yapmayın. İlaçlarınızı hepten bırakmak ya da dozlarını azaltma konusunda doğru zaman olup olmadığını doktorunuzla belirleyin.

Ayrıca yeni bir egzersiz rutinine başlamadan önce de doktorunuzla konuşun. Uzun süredir hareketsizseniz, ciddi sağlık sorunlarınız varsa, çok fazla kilo vermeniz gerekiyorsa ya da kırk yaşın üzerindeyseniz egzersize ne zaman hazır olacağınızı ve hangi hızda başlamanız gerektiğini doktorunuza danışın.

Bütün besinleri alın. Bu kitapta önerilen yemek yeme biçimi, sağlayabileceği özel sağlık faydalarının yanı sıra muhtemelen genel beslenme seviyenizi de iyileştirecek. Öyleyken bile beslenmenizin

eksiksiz olduğundan emin olmalısınız. Lütfen Bölüm 9'daki ayrıntıları okuyun. Özel olarak belirtmek gerekirse mutlaka günlük multivitamin takviyesi ya da güçlendirilmiş tahıl veya güçlendirilmiş soya sütü gibi başka güvenilir B12 kaynağı alın. B12 vitamini sağlıklı sinirler ve sağlıklı kan için vazgeçilmezdir.

GİRİŞ

Göz Önünde Saklı

Şu söyleyeceklerim size tanıdık gelecek mi bakalım: Birkaç kilo vermek istiyorsunuz ama zorlanıyor, bir türlü veremiyor ve sebebini de anlayamıyorsunuz. Yeme alışkanlıklarınız o kadar da kötü değil. Belki istediğiniz kadar spor yapmıyorsunuz ama tamamen hareketsiz de değilsiniz. Yine de kilo vermek tam bir kâbus.

Veya belki bir türlü düzelmeyen bir sağlık sorununuz var: Yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, diyabet, eklem ağrıları, baş ağrıları ya da sağlıksız görünümlü bir cilt. Bu sorunun sebebi ne olabilir?

Cevap gözünüzün önünde saklanıyor olabilir.

Kalorileri saymadan ve bir dakika fazladan spor yapmadan hafta hafta, ay ay kolayca kilo verdiğinizi hayal edin. Arkadaşlarınızın bütün o kiloları vermeyi nasıl başardığınızı sorduğunu hayal edin. Size ne kadar harika göründüğünüzü söylediklerini hayal edin. Kolesterolünüzün iyiye gittiğini, tansiyonunuzun düştüğünü ve sağlığınızın günbegün düzeldiğini hayal edin.

Kilo vermek ya da sağlığınızı iyileştirmek için yeme alışkanlıklarınızı yeniden düzenlemek istiyorsanız başlamanız gereken yer şeker, karbonhidrat ya da işlenmiş gıdalar değildir. Başlamanız gereken yer peynirdir.

Peynire bayılıyorsunuz. Bunu söylediğim için üzgünüm ama o sizi sevmiyor. Bunu ne kadar çabuk anlarsanız, kilo ya da sağlık sorunlarınızın üstesinden o kadar çabuk gelirsiniz.

"Olamaz!" diye düşünüyorsunuz belki. "İmkânsız bu!"

Bir daha düşünün. Peynirde şaşırtıcı miktarda kalori bulunur, öyle ki bu, yıllar boyunca aldığınız kiloları açıklamaya yeter de artar. Peynir üreticilerinin size söylemediği gerçekse, peynirde sizi bağımlı tutmaya yetecek miktarda hafif uyuşturucu bulunduğudur. Peyniri kilonuz açısından ciddi bir sorun haline getiren de bu "şişmanlatıcı-bağımlılık yaratıcı" bileşimdir.

Daha kötüsü de var. Peynir bir inekten (genellikle de hamile bir inekten) elde edildiği için, peynir yediğinizde hiç aklınızda olmayan bir şekilde östrojen (kadınlık hormonları) de almış oluyorsunuz. Ayrıca üreticiler peynire onu en yüksek sodyum oranını barındıran gıdalardan biri haline getirecek kadar tuz ekliyor. Doymuş yağ ve kolesterol oranları da yüksek. Kalori ve sodyum dolu, biftekten daha fazla kolesterol barındırıyor ve hormon çeşnili. Peynir daha kötü bir hal alacak olsaydı vazeline dönüşürdü.

"Ne?" diyorsunuz şimdi. "Peynir mi? Bu kadar şişmanlatıcı olmasına olanak yok. Hele bağımlılık yapıcı olduğunu söylemek? Komik! Ayrıca peynire bayılırım."

Lafınızı unutmayın.

Her şeyden önce, sevdiğiniz o lezzetten vazgeçmek zorunda değilsiniz, tek yapmanız gereken ona daha sağlıklı yollarla erişmek, ben de bu yolları size göstereceğim. Öte yandan evet, peynir ekmekten, patatesten, hatta saf şekerden bile (çok daha) şişmanlatıcı. Sebebi de şu: Tipik peynirlerdeki kalorilerin büyük kısmı (yaklaşık %70'i) yağdan gelir ve her bir gram yağda dokuz kalori vardır.

Bunu şekerle karşılaştıralım: Saf şekerin gramında yalnızca dokuz kalori bulunur. Ayrıca şekeri yağa dönüştürmek için vücudunuzun şeker moleküllerini baştan aşağı yeniden düzenlemesi gerekir ve bu da kalorinin yaklaşık dörtte birlik kısmını daha yakar.

Şekerin sağlıklı bir yiyecek olduğunu söylemiyorum. Ancak peynirde çoğu konsantre şekerin iki katı kalori bulunur ve bu kaloriler karnınızda, uyluklarınızda, gıdınızda ve başka her yerde kolayca birikir. Onları görebilir, hissedebilirsiniz, zaten kendilerini tartıda da gösterirler.

Ya bağımlılık yaratıcı etki? Peynir, bazı insanların sürekli canı-

nın çektiği tuzlu ve ağzı dolduran hissi barındırmasından başka, sindirildiğinde kazomorfin adı verilen özel kimyasal maddeler salgılar. Bu kimyasal maddeler beyinde eroinin ya da morfinin bağlandığı uyuşturucu reseptörlerine tutunur. Yanlış anlamayın, kazomorfinler beyni uyuşturma konusunda yasadışı uyuşturucuların yanına bile yaklaşamaz ama eroin ve morfin gibi bunlar da beyni gerçekten etkileyen uyuşturuculardır.

Şöyle düşünün: Kahvede, hafif bir uyarıcı olan kafein bulunur. Kafein, örneğin amfetamin kadar güçlü bir uyarıcı değilse de, herhangi bir kahve tüketicisinin de size söyleyebileceği gibi, bağımlılığınızı devam ettirmeye yetecek kadar güçlüdür. Kazomorfinlerin beyin üzerinde incelikli etkileri de vardır, ayrıca kanıtlar bağımlılığınızı sürdürmenize yol açtıklarını göstermektedir.

Bazı yiyecekler şişmanlatıcıdır. Bazıları da bağımlılık yaratıcı. Peynirse ikisi birden, hem şişmanlatıcı hem de bağımlılık yaratıcıdır ve sorun da budur.

Bunun önemi var mı? Olmaz olur mu? Sayılara bakalım: Sıradan bir Amerikalı her yıl 16 kilodan fazla peynir yiyor. Bu on altı kilonun her yıl sadece birinin tartıda göründüğünü hayal edin. (Ki aslında bu da sıradan bir Amerikalının her sene aldığı kilodur.) Bütün bu kilolar on yılda fazladan 10 kilo, yirmi yılda fazladan 20 kilo eder. Kulağınıza tanıdık geldi mi? Bu durum, ABD'deki fazla kilo salgınını açıklamaya yeter de artar bile.

Lezzet Tamam, Dertler Giremez

Şaşırtıcı sayıda sağlık sorununun peynirle ve diğer süt ürünleriyle ilgisi vardır. Kolesterolünüz yüksekse bunun sebebinin kolesterolün kendisi kadar peynirin kolesterolü patlatan dev bir doymuş yağ kaynağı olması mümkün mü? Tansiyonunuz yüksekse, sebebi peynirin tansiyonu yükseten sodyumla ve ayrıca kalbinizin kanınızı pompalayabilmek için daha hızlı atmasına yol açacak kadar yağla dolu olması mı acaba? Diyabetiniz varsa, peynirde baskın

oranda bulunan "kötü" yağlar (doymuş yağlar) bu sağlık sorununun alameti farikası olan insülin direncine yol açıyor olabilir mi?

Eklem romatizmanız ya da başka bir bağışıklık sistemi hastalığınız varsa, peynirde yüksek bir biçimde konsantre olarak bulunan süt proteinleri semptomlarınızı tetikliyor olabilir mi? Ya peynirin hormon etkisi? Bu kitapta bütün bunları ve çok daha fazlasını ele alacağız.

Yağla, kolesterolle ve sodyumla dolu peynir, ciddi bir şekilde sağlıksız bir yiyecektir. Bel çizginize kötülük edip sağlığınıza zarar vermesine karşı, bağımlılık yaratıcı özellikleriyle ondan uzaklaşmanıza izin vermez.

Ancak iyi haberlerimiz de var. Bu yapış yapış sarı canavarı kontrol etmeyi öğrenerek nasıl zayıflayabileceğinizi ve sağlığınızı iyiye doğru götürebileceğinizi anlatacağım size. Evet, pişmanlıkların hiçbirini yaşamaya gerek kalmadan peynir tadı almanın yolları var.

En güzel lazanyayı, en lezzetli pizzayı, mükemmel sandviçleri, bütün 12 yaşındaki çocukların bayılacağı peynirli makarnaları ve pek çok başka nefis yemeği nasıl yapacağınızı anlatacağım. Dışarıda yemek yediğinizde ister Michelin yıldızlı bir restoranda olun ister bir fast-food zincirinde, hangi yemekleri seçmeniz gerektiğini bileceksiniz. Bu lezzetli yemeklerin tadına varırken belinizin incelediğini, kolesterolünüzün ve tansiyonunuzun düştüğünü, sağlığınızın iyiye gittiğini hissedeceksiniz âdeta.

En önemlisi, gıdalara bambaşka gözlerle bakacaksınız. Bazı yiyecekler sağlığınıza çok faydalıdır, bazılarıysa size engel olur. Hangisinin hangisi olduğunu bilecek ve bu gücü günlük yaşantınıza taşıyacaksınız.

Gerçek İnsanlar, Gerçek Sonuçlar

Bu kitapta, hayatları baştan aşağı değişmiş insanlarla tanışacaksınız. Tricia inatçı kilo sorunlarıyla, diyabetle ve giderek kötüye giden bir kalp hastalığıyla boğuşuyordu, ta ki basit bir beslenme değişik-

liğiyle yapabileceklerini keşfedene kadar. 48 kilo verdi ve kendisini harika hissediyor. Marc da benzer bir deneyim yaşadı. Fazla kiloları eridi gitti; diyabeti, yüksek tansiyonu, kolesterol sorunları ve erektil işlev bozukluğu ortadan kalktı. Hayatını yeniden kazandı.

Uzay mühendisi Katherine, şiddetli karın ağrılarına yol açan ve üreme fonksiyonları için tehdit oluşturabilen bir hormon sorunu olan endometriyozis yüzünden ameliyat olup rahmini aldıracaktı neredeyse. Peynirle ve diğer sağlıksız gıdalarla olan aşk ilişkisini koparması ağrılarını dindirdi, bel çizgisini inceltti ve hayatını ona iade etti.

Avukat olan Laura işkence gibi migren ağrıları çekiyordu. Baş ağrılarını süt proteinlerinin tetiklediğini keşfedince, bir ilaç reçetesinin sağlayabileceğinden çok daha fazla güç elde etmiş oldu. Migren mi? Geçti gitti!

Ann solunum sıkıntıları ve kronik sindirim sorunları çekiyordu. Süt ürünleri yapan bir babanın kızı olarak, sorunlarının kaynağının bu ürünler olabileceği aklına bile gelmemişti. Ancak bir doktor süt ürünlerini kesmesini önerdikten sonra sorunları ortadan kalktı.

Ayrıca sizi peynire bağımlı tutmak için sonsuz saatler ve milyonlarca dolar harcayan peynir endüstrisinden insanlarla da tanışacaksınız. Tabiri caizse peynir krizlerini tetiklemek için restoran zincirleriyle şaşırtıcı anlaşmalar yapmış olan insanlarla. Süt ürünlerinden yapılmış peynirlerdeki yapış yapışlık olmaksızın sağlıklı, tamamen bitkisel malzemelerden üretilmiş nefis peynirler yapmanın yollarını bulmuş olan, Michael Schwarz, Miyoko Schinner, Tal Ronnen gibi yenilikçilerle de tanışacaksınız. Nanci Alexander gibi restoran sahipleriyle de. Alexander'ın gurme restoranı her türlü peynirin yerine gerçekten leziz şeyler koydu, öyle ki müşterileri tekrar tekrar oraya gidiyor. Bu insanlar gıda dünyasında devrim yaratıyor.

Kendimi de tanıtayım. Kuzey Dakota'daki Fargo'da büyüdüm ve Washington D.C.'deki George Washington Üniversitesi tıp fakültesinde okudum, bugün de o fakültenin kadrosundayım 1985 yılında önleyici tıbbı ve beslenmeyi ön plana çıkarmak ve araş-

tırmaların yürütülme biçimlerini geliştirmek üzere Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi'ni kurdum.

Doktorlar Komitesi yıllar boyunca yiyeceklerin vücut ağırlığını, kolesterolü, tansiyonu, diyabeti ve kronik ağrıları nasıl etkilediğini aydınlatmak için pek çok araştırma çalışması yaptı. Çalışmalarımızın bazıları geniş yankılar uyandırdı. 2003 yılında, Ulusal Sağlık Enstitüleri Tip 2 diyabete yönelik yeni bir beslenme yaklaşımını test etmemiz için mali kaynak sağladı. Bu program, şimdiye kadar geliştirilmiş olanların en güçlüsü haline geldi. Program aracılığıyla pek çok kişi diyabet sorunlarını hafifletiyor, hatta bazen tamamen ortadan kaldırıyor.

Bir beslenme programının işyerlerinde nasıl yürüyeceğini görmek için sigorta şirketi GEICO ile birlikte çalıştık ve basit beslenme değişikliklerinin çalışanların hayatında devrim yaratabileceğini gördük. Amerikan hükümeti 2015 yılında araştırmamızı Amerikalılar için Beslenme Kuralları Tavsiyeleri'nde bitkisel diyetlerin tavsiye edilmesi için güçlü bir kanıt olarak gösterdi.

Çalışmalarımız sırasında tuhaf bir şeyin farkına vardım. Beslenme değişiklikleri sayesinde sağlıkları dramatik bir biçimde iyiye gitmiş insanların hatırı sayılır bir kısmı, sağlıklarındaki bütün iyileşmelere karşın canlarının hâlâ peynir istediğini söylüyordu. Dikkat edin, yoğurt değil, çikolatalı süt değil, peynir. Peynir sağlıklarının kötüleşmesindeki en önemli etkenlerden biri olsa bile, girdikleri peynir krizleri bu üründen uzaklaşmalarını zorlaştırıyor.

Bunu defalarca duyduktan sonra peynirin sağlığımız üzerindeki etkilerini incelemeye ve neden şaşırtıcı derecede çekici olduğunu araştırmaya başladım. Bu kitap, bulduklarımı anlatıyor. Umarım söyleyeceklerimi aydınlatıcı, eğlenceli, cesaretlendirici ve güç verici bulursunuz. Öğrenmek üzere olduğunuz şeylerin gücünü bütün tanıdıklarınızla paylaşacağınızı da umuyorum. Size sağlıklı günler diliyorum.

BÖLÜM 1

İşlenmiş Gıdanın Doruk Noktası

Fugu dünyanın en tuhaf ikinci yiyeceğidir. Fugu, tehdit edildiğinde iğnelerle kaplı bir balona dönüşen küçük bir yaratık olan balon balığının etinin Japonca ismidir. Balon balıklarında iğneden fazlası vardır, vücutlarında ayrıca ölümcül tetrodotoksin bulunur. Bir ısırık, diyaframınızı felç edip solunumunuzu durdurmaya yetecek miktarda zehir barındırır.

Nefessiz kalıp ölme ihtimali maceraperest yemekseverlerin bu balığı tatma isteğine ket vurmaz. Japon şefler de balon balığı etini pişirip servis edebilmek için gerekli yasal izinleri alabilmek uğruna balığın zehirli ve zehirsiz kısımlarını birbirinden ayırmanın incelikli sanatını öğrenmeye hayatlarının üç ya da daha fazla yılını ayırmaya razı gelirler.

İnsan cidden merak ediyor, bu iş nasıl başladı? Hangi cesur maceraperestler işin doğrusunu öğrenene kadar çeşitli balon balığı organlarıyla Rus ruleti oynamaya razı oldu?

Pekâlâ, balon balığı Camembert peyniriyle aşık atamaz. Peynir açık arayla dünyanın en tuhaf ve en olmayacak yiyeceğidir. Doğa Ana asla böyle bir şey hayal etmemişti.

Her şeyden önce, atalarımızdan birinin başka bir hayvanın sütünü almak istemiş olması gerekiyor. Görünüşe göre bu fikrin birinin aklına gelmesi iki buçuk milyon yıl sürmüş. Sonra fikir sahibi adamın ya da kadının, hayvanı sütünü alabilecek kadar bir süreyle hareketsiz tutmanın bir yolunu bulması gerekmiş. Söz konusu hay-

vanların boyutu ve uygun zamanda ancak çok azının süt salgılamakta olduğu gerçeği göz önüne alındığında bu da zorluklardan biriymiş. Ayrıca hayvanlar doğum yaptıktan sonra sadece belli bir zaman süt ürettiklerinden, tarihöncesi gıda girişimcimiz süt akışını nasıl devam ettireceğini de bulmak zorundaymış.

Bütün bunlardan sonra mucit kişinin sütü fermente etmek için bakterilerle karıştırması, sonra da buzağının dördüncü midesinin çeperinde gizli enzimlerle harmanlaması gerekiyormuş.

Son olarak da insanların ortaya çıkan yapışkan sonucu beğenmesi gerekiyormuş ki peynir kokusunun bakteriyel bozunma kokusu olduğu düşünülürse bunu elde var bir olarak kabul etmek mümkün değil. Aslında Muenster, Limburger ve birkaç bilindik peynir türünün üretiminde kullanılan brevibakteriler, yıkanmamış insan ayağının pis kokusundan sorumlu olan bakterilerin ta kendisidir.

Kimin aklına gelirdi? Bunun yanında *fugu* yapmak nispeten kolay görünüyor.

Gerçekten de peynir bir gecede büyük bir şöhrete kavuşmadı. ABD'de 1851 yılına dek bir tek peynir fabrikası bile yoktu ve 1935 yılına dek sıradan bir Amerikalı yılda iki buçuk kilo bile peynir yemiyordu. Ama peynir sonunda gönüllerimize girmenin yolunu buldu.

Daha doğrusu koroner atardamarlarımıza. Uyluklarımıza ve kalçalarımıza. Ayrıca tıbbi kayıtlarımızın üzerine döküldü. Peynirin yol açtığı sağlık sorunları balon balığı zehirlenmesinden daha üstü kapalı ve müzmin, aynı zamanda da son derece yaygındır. Öyle ki insanlar bunları yaşamlarının bir parçası olarak kabul eder.

Bu bölümde, bu tuhaf, tanıdık, kokulu ve çok sevilen ürünü ele elecağız; peynir üreticilerinin bir kova sütü nasıl bir kalıp peynire çevirdiğini, bir bakteriyel bozunma ürününün nasıl karşı koyulması zor bir şey haline dönüştüğünü inceleyeceğiz. Daha sonraki bölümlerdeyse, bu ürünü yediğinizde neler olduğunu göreceğiz.

Peynir Yapımı

Peynir yapımının teorik olarak bazı avantajlarının olmadığı söylenemez. Süt içen herkes, sütün tazeliğini uzun süre korumadığını bilir; peynire çevirmek, sütün korunmasını sağlar. Bu olurken de peynir sütteki yağı, proteini ve kalorileri konsantre hale getirir, ayrıca taşınmasını da büyük ölçüde kolaylaştırır.

Peynir ayrıca laktozu, yani pek çok kişinin sindiremediği süt şekerini ortadan kaldırır. Meme emen bebekler laktozu sindirebilir ve enerjiye dönüştürebilir. Ancak memeden kesildikten sonra laktozu sindiren enzimler yok olmaya başlar, bu enzimler olmadan da süt karın ağrısına ve ishale yol açar. Pek çok kişide (özellikle de beyaz ırktan insanlarda) bu enzimlerin vücutta daha uzun süre kalmasını sağlayan genetik bir mutasyon söz konusu olmasına karşın, yetişkinlerin çoğunluğunda laktoz duyarlılığı vardır. Oysa süt peynire dönüştürüldüğünde, sindirilemeyen laktozun büyük kısmı ortadan kalkar.

Peynirin nasıl yapıldığını görmek için gelin Wisconsin Milwaukee'nin kuzeybatısındaki ufak Theresa kentine gidelim. Henni Caddesi'ndeki küçük bir fabrika, 1900 yılından beri peynir üretimi yapmaktadır. John Widmer 1905 yılında İsviçre'den Amerika'ya gelmiş, peynir zanaatini öğrenmiş ve sonunda fabrikayı devralmış. Fabrika o zamandan beri Widmer ailesinde.

Theresa'ya vardığınızda, kır yollarında şaşılacak derecede az sayıda inek gördüğünüzü fark ediyorsunuz. Peynir üretiminde birinci olan eyaletin pek çok ineğe ihtiyacı vardır elbette ama tarlalar çoğunlukla boştu. İneklerin nerede olduğu konusuna Bölüm 9'da değineceğiz.

Her halükârda, Widmer fabrikasına her sabah yüklü miktarda süt geliyor ve her biri yaklaşık altı metre uzunluğunda ve bir metre derinliğinde iki geniş kazana boşaltılıyor. Yarım kilo çedar peyniri yapmak için dört litreden fazla süt gerekir.

Süt canlı, nefes alıp veren bir hayvandan alındığı için kimyasal terkibi partiden partiye değişir, bu da peynirin tadını ve dokusu-

nu etkiler. Peynir üreticilerinin bu tür sorunları çözmesi için sütü standart hale getirmeleri gerekir, yani yağ ve protein oranlarını her partide aynı düzeyde tutabilmek için duruma göre süte kaymak, yağsız süt ya da süt tozu eklerler.

Ayrıca renk ayarı da yapabilirler. Peynirin turuncu rengi kısmen sütteki beta-karoten (havuca ve tatlı patatese turuncu renklerini veren de beta-karotendir) zerrelerinden kaynaklanır. Beta-karotenler sütte çıplak gözle görülemeyecek denli seyrektir ama peynir üretimi sırasında süt yağının konsantre olmasıyla onlar da gözle görülebilir hale gelir. Widmer de, diğer peynir üreticileri de annatto (Güney Amerika ve Karayipler'de yetişen bir ağaçtan çıkarılan öz) kullanarak bu rengi yasal olarak yoğunlaştırabilir.

Keçiler, koyunlar ve mandalar sütlerine ineklerin yaptığı gibi beta-karoten salgılamaz, o nedenle onların peynirleri beyazdır. İnek sütüyle yapılan mozzarellanın beyaz görünmesini sağlamak için bazı üreticiler peynire titanyum diyoksit ya da peroksit katar. Dunkin' Donuts pudra şekerine bembeyaz bir görünüm vermek için aynı numaraya başvuruyordu ama sonunda tüketici şikâyetleri bu uygulamanın sonunu getirdi.

Süt Nereden Gelir?

Bütün memeli türler süt üretir ama bunların ancak birkaçı peynir yapımında kullanılır. At ve deve sütü gereğince kıvam kazanmaz, çoğu diğer memeli de mandıra endüstrisinin talepleri için uygun boyda ya da mizaçta değildir. Çoğu fazla süt üretemeyecek kadar küçük, bazıları da fazla büyük ve tehlikelidir.

ABD'deki çiftliklerde dokuz milyon civarında inek bulunur, üreticilerin ve ilaç firmalarının her bir ineğe daha fazla süt ürettirecek yollar bulmasıyla bu sayı yavaş yavaş düşmektedir. Holstein ineklerinin (genelde fotoğraflarda/resimlerde gördüğünüz siyah-beyaz inekler) her biri yılda 11.000 litreden fazla süt üretir. Mandıra çiftçileri genellikle Jersey inekleri (beyaz lekeli açık kahverengi) ve daha seyrek olarak da daha fazla süt verse de bu sütlerdeki yağ

ve protein oranları yüksek olan kahverengi İsviçre ineği, Ayrshire, Guernsey ve başka tür inekler kullanır.

İtalyan mozzarellası manda sütünden yapılır. Keçilerle koyunlar, beyaz peynirde ve diğer sevilen Avrupa peynirlerinde kullanılan yüksek yağlı, yüksek proteinli, yüksek kolesterollü bir süt verir.

ABD'de sütlerin neredeyse tamamı pastörizedir, yani hastalığa yol açan bakterileri öldürmek için kısa bir süre ısıtılmıştır. Bazı peynirseverler pastörize edilmemiş "çiğ sütten" yapılan peynirleri tercih eder ancak bu ürünler ABD'de eyaletlerarası ticarette satılamaz.

Getirin Böcekleri

Kazanların sütle dolu portatif havuzlar gibi doldurulmasından sonraki adım, bakteriyel kültürlerin eklenmesidir. Bakteriler süt şekerini, yani laktozu fermente edip laktik asit üretir, bu da peynirin lezzetine katkıda bulunur.

Ne tür bakteriler peki? Peynir üreticileri yumuşak bir peynir için laktik asit üreten ve başka da pek bir şey üretmeyen cinsleri kullanır. Diğer peynirler için çeşitli çeşniler ve belki kabarcıklar (peynirde delikler açmak için) üreten kültürler eklerler. Ayrıca işlemin sonunda peynire kendi tatlarını ve kokularını katan küfler ve mayalar da ekleyebilirler.

Bazı bakteriler özellikle pis kokuludur. Örneğin brevibakteriler. Bu bakteri türü her yerde bulunur. Cildinizin her yerinde ve çoraplarınızın içindedir. Ayaklarınızı bir süredir yıkamadıysanız, insanların pencereleri açmasına yol açan, aşırı üreyen bu bakterilerdir.

Daha önce gördüğümüz gibi brevibakteriler Muenster, Limburger ve birkaç başka tür peynir yapımında kullanılır. Bu peynirler yıkanmamış ayak gibi kokar, çünkü bire bir aynı şeyi kokluyorsunuz.

Bazı peynir kültürleri, insan vücudunun koku üretmesine yol açan bakteri türlerinden biri olan *stophylococcus epidermidis* içerir. Ayrıntılara doyamıyorsanız, bunun insanın koltuk altına ve bazı güçlü peynirlere karakteristik bir koku veren izovaleryanik asidi (3-metil bütirik asit) üreten bakteri olduğunu söyleyelim.

Peynir yapımı sırasında sık sık üretilen bileşenlerden biri (bütirik asit), mide asidiniz yiyecekleri sindirirken de üretilir, pek çok kişinin parmesan peynirinden hafif bir kusmuk kokusu almasının sebebi budur.

Peynir yapımı süreci ilerledikçe, süt yağları ve proteinleri geniş bir kimyasal madde yelpazesi halinde çözünür, bu maddelerden biri de skatoldür. Peynirden hafifçe bozukmuş gibi bir koku alıyorsanız (eh, kabul edelim ki peynir pek de gül gibi kokmaz), bunun sebebi skatolün aynı zamanda insan dışkısının kokusunun bir kısmından sorumlu madde olmasıdır. ABD ordusu skatolü düşmanı geçici olarak devre dışı bırakmak için tasarlanmış, öldürücü olmayan "koku bombalarının" (pis koku silahları) üretiminde kullanır. Ancak skatol elde etmek için askeriyeyle sözleşme yapmanıza gerek yok, bu madde sıradan peynirlerde de bulunuyor.

İnsan burnu bakteriyel bozunmaya karşı özellikle hassastır, bu sayede bozulmuş gıdaları, dışkı bulaşmasını ve diğer pis şeyleri ayırt edebiliriz. Öte yandan bozulan gıda, yıkanmamış ayak ve insan dışkısı kokuları peynirin içinde yer alır.

Dana Midesi mi, Genetik Mühendislik mi?

Tamam, sütümüz standart bir hale getirildi, pastörize edildi, rengi ayarlandı, bakteriler de harıl harıl sütü fermente ediyor. Şimdi sıra sütü pıhtılaştırmaya, sıvı sütü katı ekşimiğe dönüştürmeye geldi. Peynir üreticileri bunu yapmak için süte, süt proteinlerini ve yağlarını ayrıştıran bir enzim olan *rennet* ekler. Rennet eski usûller uyarınca dana midesinden elde edilir, Widmer fabrikası da hâlâ bu kaynağı kullanıyor. Sıvılaştırılmış dana özü karışıma dökülürken biraz çayı andırıyor.

Çoğu peynir yapımcısı genetik mühendislikle elde edilen rennet kullanır. 1990 yılında, ABD Gıda ve İlaç Bakanlığı enzim üreten genlerin rennet üreten bakteri ve mantarlara yerleştirilmesi sürecini onayladı. Bazı peynirlerse rennet olmadan, bitki özleriyle ya da krem peynir, pareen peyniri veya diğer yumuşak peynirler söz konusu olduğunda sitrik asit, sirke ve benzeri asitlerle pıhtılaştırılır.

Rennet ekşimiklerin oluşmasını sağlar ve ondan sonra peyniraltı suyu süzülür. Bu da özellikle büyük ölçekli üreticiler için yeni bir zorluk ortaya çıkarır. Bol miktarda işe yaramaz peyniraltı suyunu ne yapmalı? Peynir fabrikalarında tonlarca peyniraltı suyu çıkar, onca fabrika atığını depolamak muazzam bir çöp alanı gerektirir.

İşin aslı, mandıra endüstrisi peyniraltı suyu için bir pazar bulmuştur. Tüpler halinde paketlenen peyniraltı suları, kaslarını şişirme umuduyla bol para ödemeye hazır vücut geliştirmecilere şiddetle tavsiye edilir.

Biçimlendirme ve Tuzlama

Ekşimiklere bir biçim verme vakti geldi. Bir tekerlek oluşturmak için yuvarlak, bir kalıp oluşturmak için de dikdörtgen. Bu biçimler peynirlere isim de verir, İtalyancada *formaggio*, Fransızcada *fromage*.

Widmer'in peynir yapımcıları, 1877'de icat edilmiş özgün bir Wisconsin peyniri olan tuğla peynirini yapmak için gerçek tuğlaları üst üste yığarak son su ve peyniraltı suyu zerrelerini sıkıp çıkarıyor. Ve evet, bunun için büyükbabalarının kullandığı tuğlaları kullanıyorlar.

İşlem sırasında bir ara, bakteri üremesini durdurmak ve peynire lezzet katmak için tuz eklenir. Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi dükkânlarda bulacağınız her bir dilim peynirde şaşırtıcı miktarda tuz vardır.

Widmer'in peynir kalıpları bundan sonra nemli ortamın bakteri üremesini teşvik ettiği olgunlaştırma odalarına gidiyor. Bundan

sonraki bir hafta boyunca yüzeyi günlük olarak bakterilerle yıkanacak, sonra kalıplar satışa sunulmak üzere kâğıtla ya da folyoyla paketlenecek.

İnsan Peyniri?

İnsan sütünden peynir yapmanın mümkün olup olmadığını merak ediyorsunuz belki. Bunun cevabı hayır, daha doğrusu yapılabilir ama pek bir şeye benzemez. İnsan sütü, inek sütünde bol miktarda bulunan kazein proteini açısından fakirdir ve uygun bir biçimde pıhtılaşmaz. Ama bu insaları denemekten alıkoymamıştır. New York'taki Klee Brasserie'de, Iron Chef programı birincisi Daniel Angerer inek sütüyle kendi eşinin sütünün yarı yarıya karışımından oluşan bir peynir yapıyordu, ta ki New York Sağlık Birimi onu durdurana dek.

New York'taki bir sanat galerisinde, sanat öğrencisi Miriam Simun emziren annelerin bağışladığı anne sütünden yapılmış üç çeşit peynir hazırladı. Yaptıkları pek beğenilmedi. Village Voice yazarlarından biri, "Bu konuda temel bir iğrençlik var," diye yazmıştı. "İnsan sütünün yetişkinler üzerinde nasıl bir etki yaratacağını kimse bilmiyor. Süt, Doğa Ana'nın en küçük bebekler için hazırladığı karmaşık bir gıda, hormon ve antikor karışımı, yetişkinler için değil."

Bu da akla o aşikâr soruyu getiriyor. İnsan sütünden peynir yapmak bu kadar iğrençse, inek sütünün daha iyi olduğunu kim iddia edebilir? Ne de olsa inek sütü de ineğin vücudunda kendi bebeği için üretiliyor, hangi yaşta olursa olsun insanlar için değil. İnek sütü de sağlığı etkiler mi?

Bunu sorduğunuza sevindim. Yeri geldikçe tam da bu soruya cevap vereceğiz.

Sonsuz Çeşitlilik

Alındıkları hayvan türüne, kullanılan bakteri kültürlerine, olgunlaştırma sürecine ve başka etkenlere bağlı olarak birbirinden ayrılan sayısız peynir çeşidi var elbette.

Çiftlik peyniri ve krem peynir, hiç rennet kullanmadan ya da çok az kullanarak asitle pıhtılaştırılır. İçlerinde biraz laktoz şekeri bulunur ve olgunlaştırılmamışlardır, bu nedenle lezzetleri yumuşaktır.

Ricotta (İtalyanca "yeniden pişirilmiş") peyniri, kazeinden değil peyniraltı suyundan yapılır.

Beyaz peynir geleneksel olarak koyun sütünden ya da koyun ve keçi sütlerinin karışımından yapılır.

Mozzarella geleneksel olarak manda sütünden yapılmasına karşın, yukarıda gördüğümüz gibi ABD'de inek sütünden yapılmaktadır. Pizzada kullanılması sayesinde Amerika'daki bir numaralı peynir konumunu çedardan devralmıştır.

Kuzey Fransa kökenli Camembert ve Brie peynirleri, kimilerinin hoşlanmadığı, kimilerininse çekici bulduğu kendi koku ve çeşnileriyle peynire katkıda bulunan bakteri, küf ve mayalarla yapılır. Camembert köyünde geriye sadece bir tane küçük Camembert fabrikası kalmıştır. Fromagerie Durand, kalın bir gübre tabakasının içinde duran ineklerini ve bu ineklerin sütlerini peynire çevirme sürecini size göstermekten memnuniyet duyar.

Rokfor, Gorgonzola ve Stilton peynirlerinin içinde küf bulunur. Rokfor peyniri koyun sütünden, Gorgonzola ve Stilton ise inek sütünden yapılır.

Emmental (ya da Emmentaler) peyniri, Amerikalıların İsviçre peyniri dediği türdür. Bu peynirdeki delikler ("gözler"), bakteri kültürlerinin karbondiyoksit gazı üretmesiyle ortaya çıkar.

ABD Tarım Bakanlığı'nın peynir biliminsanlarından biri olan Michael Tunick'e göre, Ortaçağ'da Edam'ın dışındaki kırmızı renk turnusol boyasıyla sağlanıyordu. Boyayla ıslatılmış paçavralar idrar dolu kapların üstüne asılıyordu. İdrardaki amonyak boyanın

rengini yoğunlaştırıyor, paçavralar daha sonra peynire sürülüyordu. Günümüzde peynirin rengi kırmızı balmumu kaplamadan gelir.

Günümüzde Belçika, Almanya ve Hollanda'nın bir bölgesi olan yerde doğmuş olan Limburger, keskin kokusuyla meşhurdur. Doktorlar Komitesi'ndeki meslektaşlarımdan biri olan Steve, yeniyetmelik yıllarında çalıştığı bir yaz işiyle başlayan Limburger deneyimlerini hatırlıyor. Pennsylvania'daki Como Gölü'nde, ortaokul öğrencileri için bir yaz kampında bakım onarım işleri yapıyormuş. Çimleri biçiyor, bozuk elektrik düğmelerini değiştiriyor, temel olarak kampın işler durumda kalmasını sağlıyormuş. Bir gün kamp yöneticilerinden birini arabayla kente götürmesi istenmiş.

Steve şoför koltuğuna atlamış. Kamp yöneticisi yolcu koltuğuna binip emniyet kemerini bağlamış, ikisi birlikte yola koyulmuşlar. Birkaç dakika sonra arabanın içini ölü kokusuna benzeyen bir koku sarmış. Steve'in eşek şakası yapmaya pek düşkün atölye patronunun arabanın egzos borusuna bir kalıp Limburger peyniri soktuğunu ancak sonradan anlayabilmişler.

Bunun üstünden çok geçmeden, Steve Bloomsburg, Pennsylvania'daki bir üniversite kulübüne girmeye karar vermiş. Kabul edilmek için sınavlardan geçmesi gerekiyormuş: 19 gün 20 gece boyunca süren çeşitli fiziksel ve zihinsel sınav, küçük düşürücü, kimi zaman da tehlikeli deneyimler. Bütün bunların arasında en unutulmazı *Peynir Gecesi* olmuş. Kulüp üyeliğine aday gençler, kulüp binasında bir masanın önüne dizilmiş. Masanın üstü, doğru tahmin ettiniz, Limburger doluymuş. Görevse şuymuş: Yiyin. Kusana kadar yiyin! Steve'in kusması pek o kadar uzun sürmemiş.

Çedar, ABD dışında en çok satılan peynirdir ve çedarlama adı verilen bir yöntemle yapılır. Widmer fabrikası bu süreci size seve seve gösterir. Ancak çedarlamanın başlangıç yeri Wisconsin değildir. Bu iş, Cheddar'da başlamıştır.

Londra'dan batı yönünde arabayla iki saat uzaklıkta olan Somerset'teki Cheddar köyünde şahane manzaralı derin bir uçurumla muazzam büyüklükteki mağaraların yanı sıra üç okul, bir süper-



AMANDA'NIN LİMBURGER PEYNİRİ KOSTÜMÜ ÇOK KAZANÇ GETİRDİ.

market ve turistlere yemek hizmeti veren bir dizi lokanta bulunur. Burası dünyanın en sevilen peynirinin bin yıl önce doğduğu yerdir. Bugün geriye yalnızca bir fabrika kalmıştır ama Cheddar Gorge Peynir Şirketi çalışanları her sabah yeniden başlayan süreci size memnuniyetle göstereceklerdir.

Başka peynirlerin yapımına benzer şekilde burada da süt devasa bir kazana doldurulur ve kısa bir süre ısıtılır. Bakteri kültürleri katılır, onları sütü yarı katı bir kütle halinde pıhtılaştıracak rennet

takip eder. Yeni oluşmakta olan peynir kesilir, bu sayede peyniraltı suyu yüzeye çıkar. Karışım yeniden ısıtılır ve bakteriyel fermentasyon süreci hızının doruğuna çıkarak laktik asit üretir. Bundan sonra (protein ve şeker içeren) peyniraltı suyu domuzlara verilmek üzere süzülür.

Ekşimikler bir masaya boşaltılır, çedarlama da burada başlar. Ekşimikten kalın dilimler kesilip üst üste yığılır. Bu süreç defalarca tekrarlanır, böylece ekşimikler sertleşirken daha fazla peyniraltı suyu süzülüp çıkarılır.

Peynir üreticileri peynire tuz ekler (bol miktarda), sonra dilimleri küçük parçalara ayırıp büyük boya kutusu boyundaki çelik kalıplara doldurup sıkıştırarak daha fazla peyniraltı suyu çıkarırlar. Ondan sonra peynir kalıplardan alınıp dış yüzeyin pürüzsüz olması için kaynar suya sokulur ve tekrar tekrar sıkılmak üzere yeniden kaplara konur. Bütün bunlar üç kez tekrarlanır, sonunda peynir olgunlaştırılıp satılmaya hazır hale gelir.

Sıçrayan Larvalar

Piophila casei adlı belli bir sinek türü cesetler ve peynir gibi çözünmekte olan protein kaynaklarına özellikle düşkündür. Sardinya ve Korsika'da peynir yapımcıları *Pecorino* adlı bir koyun peynirine yumurta bırakmaları için sinekleri teşvik eder. Larvalar yumurtadan çıkarken peyniri sindirir ve casu marzu ("çürük peynir") adı verilen sıvılaşmış bir kütle üretir. Yemek yemeye gelenler peyniri (larvalarla birlikte) ekmeğin üstüne sürer, sonra da sıçrayan larvalar çarpmasın diye ellerini sandviçin üstüne kapatır, hepsini kırmızı şarapla mideye indirirler.

Eritme Peynir

Çedar, beyaz peynir, Camembert ve larvalardan bu kadar bahsetmek yeter. Ya o canım Amerikan *eritme peyniri*? Bunun için James L. Kraft'a teşekkür etmeniz gerekiyor. Kraft Foods'un kurucusu 1916 yılında eski, satılmamış peynirleri daha genç peynirlerle karıştırıp lezzetini artırmak, tadını, dokusunu düzenleyip raf ömrünü uzatmak için bulduğu yöntemin patentini aldı. (Evet, artık çoğu kişi "eritme" dese de bunun tam adı "eritme peynir"dir.)

Bugün her biri kendi yasal adını taşıyan pek çok çeşit var. Ancak içlerinden biri, özellikle önemli. Bu çeşidi üniversite öğrencisiyken Meksika'ya turistik geziye gittiğimde keşfetmiştim. Sınırın hemen güney tarafındaki yerel bir lokantaya girip peynirli tostada (özel bir peynirle kaplanmış çıtır tortilla) ısmarladık.

Garsona, "Nefis," dedim. "Nedir bu?" Bu muhteşem yemeğin içinde hangi gizli Meksika geleneği vardı? Gözümde, mükemmel hale gelmesi için dikkatle baharatlanmış, sihirli bir şekilde hazırlanmış bir peynir canlandırıyordum.

"Velveeta," dedi garson.

Evet, Velveeta.

Bu tipik Amerikan yiyeceğini, New York'taki Monroe Peynircilik için çalışmaya giden İsviçreli peynir yapımcısı Emil Frey icat etmiş. Frey daha önce zaten *Liederkranz* adı verilen Amerikan versiyonu bir Limburger yaratmıştı; 1918'de de artık ve ufalanmış peynir parçalarını peyniraltı suyu ve başka bileşenlerle karıştırıp yumuşak, eritilebilir bir ürün ortaya çıkarmış. Velveeta Peynir Şirketi'ni 1923 yılında kurmuş, Kraft Foods dört yıl sonra bu şirketi yuttu.

Günümüzde Velveeta süt, peyniraltı suyu proteini, süt yağı, gıda nişastası ve renk vermesi için annatto ile aprokarotenalin yanı sıra başka bileşenler de katılarak yapılır.

Sorunlar Başlıyor

Peynir lezzetlidir. Kirli çorap lezzetinde yani. Pek çok kişi peynire bayılır. Peki, arada sırada karşımıza çıkan sıçrayan larvalar haricinde peynirin ne gibi zararları olabilir? Pekâlâ, peynir üretim sürecinin neler yaptığına bir bakın:

- Öncelikle kalorileri yoğunlaştırır. Bir bardak sütte 149 kalori vardır, bir bardak eritilmiş çedar peynirinin kalorisiyse bine yakındır (tam olarak söylemek gerekirse 986). Metrik ölçü sistemine göre düşünüyorsanır, 200 gram sütte 122 kalori vardır, 200 gram çedardaysa 808.
- İkincisi, süt ürünlerindeki proteini, özellikle de kazeini yoğunlaştırır. Bazı insanlarda bu proteinler solunum sorunlarını, migreni, eklem romatizmasını, cilt sorunlarını ve başka sorunları tetikler.
- Üçüncüsü, kolesterolü ve doymuş yağları yoğunlaştırır. Doymuş yağlar, kolesterol seviyesini yükselten ve kalp kriziyle Alzheimer riskini artıran "kötü yağlar"dır.
- Bütün bunlar yetmiyormuş gibi, peynirde bir de yüksek tansiyon sorununu kötüleştirebilecek oranda tuz bulunur. Tuzun yanı sıra peynirde hormonlardan uyuşturucuya kadar çeşitli kimyasallar da vardır, bu da onu bütün diğer ürünlerden farklı kılar.

Bu maddeler önemli bir tespitte bulunuyor: Peynir, yoğun derecede *işlenmiş* bir üründür. *İşlenmiş* gıda olmaları sebebiyle (daha doğrusu işlenmiş tahıllardan yapılmaları sebebiyle) spagettiye ya da ekmeğe şüpheyle yaklaşıyorsanız, nefesinizi tutun, şöyle bir durun ve bir dakika için peynir hakkında düşünün. Peynir, işlenmiş gıdaları kralıdır.

Peynir yaşama ot olarak başladı. Otlarda bulunan proteinler,

kalsiyum ve diğer besleyici maddeler ineğin ambar kapağından içeri doldu, midelerinden ve sindirim sisteminden geçtikten sonra mide asidi ve çeşitli enzimler aracılığıyla dönüştürüldü, ineğin vücuduna karıştı ve sonunda süte dönüştü. Daha sonra süt pastörize edildi, bakteriler aracılığıyla fermente oldu, enzimlerle pıhtılaştırıldı, katı parçalara ayrıldı, tuzlandı ve olgunlaştırıldı, bu süreç boyunca da bakteriler ya da başka mikroplar aracılığıyla işlenmeye devam etti. Daha sonra pizzaya ya da fırında pişen bir yemeğe eklenecek ve yeniden pişirilip tuzlanacak. Daha ağır işlenmiş bir ürün bulmak zor olur.

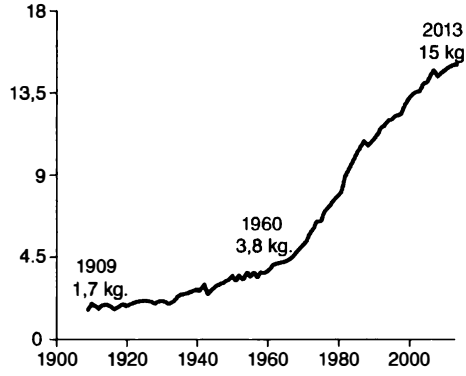
Sarı Tsunami

ABD Tarım Bakanlığı, 1909 yılında Amerikalıların yemek yeme alışkanlıklarını takip etmeye başladı. O sene sıradan bir Amerikalı yılda iki kilodan az (tam olarak söylemek gerekirse 1,7 kilo) peynir yedi. Peynir o günlerde bir Avrupa ürünüydü aslında. Peoria'da yediğimiz bir şey değildi ve Amerikalıların bel ölçüsüne herhangi bir etkisi yoktu.

Ne var ki işler değişti. 1960'larda fast-food zincirleri yabani otlar gibi her yerde bitti. Bir kafeteryanın ızgaracısının üstüne bir dilim peynir atmayacağı hamburger kalmadı. Bu ilk sarı dalgaların ardından tsunami geldi. Pizza.

Restoranlardaki, okullardaki ve marketlerin derin dondurucularındaki pizzalar Amerikalıların tabaklarına tonlarca peynir getirdi. Peyniri çeşni niyetine bir tutam kullanan (bazen de hiç kullanmayan) geleneksel İtalyan pizzalarının aksine Amerikan pizzaları esas olarak her geçen gün daha da derinleşen katmanlar halinde vıcık vıcık peynirlerin dağıtım aracıdır. 2013 yılı geldiğinde sıradan bir Amerikalının yıllık peynir tüketimi 1909 yılındaki iki kilodan az seviyesinden yılda on dört kilodan fazla seviyesine tırmanmıştı. Bu da bu sene, gelecek sene ve ondan sonraki sene yaklaşık on beş kilo fazladan peynir demektir.

ABD Kişi Başı Tüketim (kg)



Kaynak: ABD Tarım Bakanlığı, Ekonomik Araştırmalar Servisi, http://ers.usda.gov/data-products/food-availability-(per-capita)-data-system/.aspx#26705. Erişim: 14 Kasım 2015.

Kaloriyle ölçüldüğünde on beş kilo fazladan peynir ne anlama gelir? Bir tahminde bulunun.

Bin kalori olabilir mi? Hayır, sadece yarım kilo peynirde bile daha fazla kalori vardır.

On bin belki? Yirmi bin? Aslına bakılırsa, sıradan bir Amerikalının yıllık beslenmesine eklediği fazladan 15 kilo peynirde *55.000 kalori* bulunur. Her gün bir kutu kola içseniz bile 55.000 kalori almazsınız. Bu sene fazladan 55.000 kalori, gelecek sene fazladan 55.000 kalori, ondan sonraki sene de. Hatta belki daha fazlası. Bir sonraki bölümde peynirin bizi nasıl şişmanlattığını ayrıntılarıyla göreceğiz ama kiloları nasıl üst üste bindirdiğini şimdiden biraz kavramaya başladınız.

Bunca peyniri kim üretiyor? Amerika peynir üretimi konusunda açık arayla dünya lideri, Almanya onu uzaktan takip ederek ikinci, Fransa da üçüncü.[1] Ancak *ihracat* söz konusu olduğunda birinci ve ikinci sıralarda Almanya'yla Fransa var. ABD ilk onda bile değil. Ürettiğimiz bütün peyniri kendimiz yiyoruz.

Daha sonraki bölümlerde bu tuhaf, işlenmiş, yağlı icadın bel ölçümüzü nasıl etkilediğine, sağlık sorunlarını nasıl şaşırtıcı biçimlerde tetiklediğine ve bizleri nasıl kendisine bağımlı tuttuğuna ba-

kacağız. Ayrıca gerçekten lezzetli yiyeceklerin keyfini sürerken bir yandan da sağlıklı olmayı nasıl başaracağımıza özellikle eğilerek bu sorunların nasıl üstesinden geleceğimize de bakacağız.

BÖLÜM 2

Koladan Daha Kalorili, Cipsten Daha Tuzlu: Peynirin Bel Ölçünüze Yaptıkları

Joey Vento, 1966'da 9. Cadde'yle Passyunk'un köşesinde Geno'nun Biftekleri'ni açtı ve turistler Philadelphia'nın ta kendisi olan yiyeceklerin tadına bakmak için oraya üşüştü. Geno'nun aşçıları kemiksiz pirzola pişirir ve yine restoranda yapılan ekmekle servis eder. Peki biftek sandviçe hangi tür peynir gider? Öyle havalara girecek türde insanlar olmayan Geno'nun internet sayfası, "Eh, peynirden bahsediyoruz," diyor. "Peynir konusunda hata yapmak mümkün değildir." Mutfakta bir avuç soğanla birlikte sandviçe katılan Amerikan ve provolon peynirleriyle Cheez Whiz peynir sosunu bulabilirsiniz.

Müşteri kalabalığı tahmin edildiği gibiydi. Joey'nin başına gelenler de öyleydi belki. Kendisine 2010 yılında bağırsak kanseri teşhisi kondu ve Joey bir sonraki sene kalp krizinden öldü.

Joey oğluna restoranın adı olan Geno ismini koymuştu. İşin içinde büyüyen genç Geno, restoranın sattığı yiyecekleri ve evdeki pek de farklı olmayan yemekleri seviyordu. "Peynirli patates kızartmasına bayılırdım," dedi. "Mutlu olmak için onu yerdim. Pizza, çubuk mozzarella, peynirli makarna da."

Sık sık çeşitli etkinliklerde spotların altında olmak zorunda kalması da pek hoş değildi. Marka olmuş ve çılgıncasına başarılı

bir lokantacının oğlu olarak Geno'dan eğlenceli, bütün dikkatleri üstüne toplayan biri olması ve sunulan her şeyi yemesi bekleniyordu. Durum bugün de böyle. Geno tanınmış bir hayırsever, bu da sık sık "sahneye çıkması" ve yemek yemesi gereken yardım toplama yemeklerine davet edildiği anlamına geliyor.

Lise çağına geldiğinde Geno 120 kilo olmuştu. Sorunun üstesinden gelmeye de hevesliydi. Nutrisystem'i, Weight Watchers'ı, Jenny Craig'i, diyet haplarını ve bulabildiği başka her türlü kilo verme yöntemini denedi. Babası da kendi önerilerini dile getiriyordu. "İştahına hâkim ol. Daha fazla spor yap."

Oysa Geno yiyeceklerin bağımlılık yaratan bir yönü de olduğunu keşfetmişti. "Sabahtan akşam yemeğine kadar idare edebiliyorum. Ama akşam yemeğinden yatma vaktine kadar olan süre benim için tehlike bölgesi. Şeytan o zaman dışarı çıkıyor. Arkadaşlarımla takılıyorsam işlediğim günah yemek yemek oluyor."

Sonunda Geno 1,73'lük boyuyla 180 kilo taşır hale geldi. 40 yaşındayken prediyabetik ve uyku apnesi (obeziteyle ilişkili bir sağlık sorunu) olduğu teşhisi kondu.

Geno babasının ölümünden sonra işi ciddiye almaya karar verdi. Kilo verme ameliyatı oldu ve sonuçta 50 kilodan fazla verdi.

Evet, Fark Ediyor

Peynir ne kadar fark yaratabilir? Diyelim ki salatama her gün biraz peynir ekliyorum ya da pizzama biraz daha mozzarella katıyorum. Kilo alır mıyım? Ya Geno'nun ailesinde olduğu gibi peynir günlük rutinimizin önemli bir parçasıysa?

Bunlar, 2014'teki bir araştırma çalışmasında Yeni Zelandalı biliminsanlarının sorduğu sorulardı.[1] Bu araştırmayı yapıyorlardı, çünkü restoranların ve peynir üreticilerinin yaptığı gibi bazı doktor ve diyetisyenler de hastalarını diyetlerine süt ürünlerini dahil etme konusunda teşvik ediyordu. Bu durumda sorulacak soru şuydu, insanlar bu öğüdü tutarsa ne olurdu?

Araştırmacılar gönüllülerden diyetlerine günde iki ya da üç porsiyon peynir veya benzeri bir ürün katmalarını istedi. Bunun anlamı kola yerine bir bardak süt içmek ya da hamburgere bir dilim peynir eklemekti.

Yemeğinize biraz peynir ekliyorsanız başka bir şeyden daha az yiyerek bunu telafi edebileceğinizi, böylece kilonuzun üç aşağı beş yukarı aynı kalacağını düşünebilirsiniz. Fıstık ezmeli ve reçelli değil de ızgara peynirli sandviç yersem ne fark eder ki? Salatamda fazladan mozzarella varsa, daha çabuk doyar ve yemeği fazla kaçırmadan çatalı elimden bırakırım. Kilomun değişmemesi gerekir, değil mi? Pekâlâ, öyle olmadı. Öğünlerine süt ürünleri ekleyenler bir ayın sonunda biraz kilo almıştı. Miktar düşük, ayda iki yüz elli gram civarında bir şeydi. Kulağa epey masumca geliyor, değil mi? Ayda iki yüz elli gram. Tabii senede on iki ay olduğu hesaba katılmazsa.

Daha geniş bir açıdan bakmak gerekirse, Bölüm 1'de gördüğümüz gibi sıradan bir Amerikalı yetişkin *yılda* yaklaşık bir kilo alıyor. Bu da on yılda 10, yirmi yılda 20 kilo ediyor ve bu iş böyle sürüp gidiyor. Bazıları bundan daha fazla kilo alıyor elbette, bazılarıysa hiç almıyor. Buradaki sayılar ortalamaları gösteriyor. Demek ki araştırmanın katılımcılarına olduğu gibi, bir yiyecek *ayda fazladan iki yüz elli gram* almanıza yol açıyorsa, sıradan insandan daha hızlı kilo alıyorsunuz.

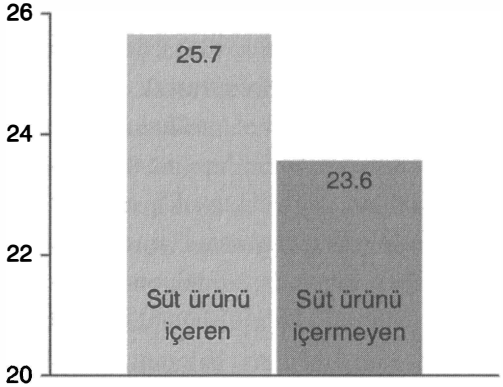
Başka araştırmalar da aynı şeyi işaret ediyor. Rejiminize daha fazla peynir eklemeniz başka bir şeyden daha az yiyerek bunu telafi edeceğiniz anlamına gelse de, tartılar gerçek bir fark gösteriyor. 2013 yılında yapılan bir meta-analiz, daha önceki on çalışmanın sonuçlarını bir araya getirdi. Çalışmaların %60'ını mandıra endüstrisi finanse etmesine karşın hüküm gayet açıktı. Peynir yavaş yavaş ama kesinlikle bel ölçünüzü kalınlaştırır, yanaklarınızı doldurur ve tartıda görünür.[2]

Harvard Üniversitesi'nde araştırmacılar on yıllardan beri doktorların, hemşirelerin ve diğer sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıklarını inceliyor. Sağlık konusunda bilinçli, iyi eğitimli bu in-

sanların ne yediklerini ve sonuçta ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını düzgün bir şekilde raporlayacakları fikrinden yola çıkılmıştı. Araştırmacılar 2015 yılında peyniri ve benzer gıdaları özellikle inceledi. Evet, insan ne kadar peynir yerse o kadar kilo alıyordu.[3]

California'daki Loma Linda Üniversitesi'ndeki araştırmacılar bu soruya başka bir açıdan baktı. Vejetaryenlere odaklandılar ve bazılarının peynir ve diğer süt ürünlerini yediğini, bazılarının da yemediğini gördüler. Herkesin boyunu ve kilosunu ölçtüler ve BKE, yani Beden Kütle Endeksi hesaplamalarını yaptılar. (BKE'niz temel olarak kilonuzun boyunuza oranlanmasıdır. Sağlıklı BKE 25'in altındadır.)

Beden Kütle Endeksi - Süt ürünleri kullananlarda ve kullanmayanlarda



Kaynak: Tonstad S., ve diğerleri. *Diabetes Care*. 2009; 32:791–96.

Peynir ve diğer süt ürünlerini yemeyenlerin BKE değerleri ortalama 23,6, yani sağlıklıydı. Ancak ızgara peynir, peynirli lazanya ya da diğer süt ürünü içeren yiyecekleri sevenlerin BKE ortalaması 25,7 çıktı.

Kilo olarak söylemek gerekirse, peynir ve diğer süt ürünlerini yiyenlerle bunlardan uzak duranlar arasında ortalama sekiz kilo civarında bir fark söz konusu.

Yani peynir şişmanlatıcı bir yiyecek mi? Tek kelimeyle: Evet. Dört kelimeyle: Buna hiç şüphe yok. Peynir yiyenler kilo sorunu yaşamaya eğilim gösteriyor ve kontrollü araştırma çalışmaları kilo aldırıcı etkiyi açıkça ortaya koyuyor.

Tamam Ama Neden?

Peynirin nasıl kilo aldırdığını merak ediyorsanız, işte size şişman çedar:

Bol bol kalori. Aşikâr olanı bir kere daha söyleyelim. Peynir kalorilidir. Çok kalorili. Unutmayın, süt doğanın buzağıları şişmanlatma gıdasıdır, bu da ineğin süte bir sürü kalori doldurduğu anlamına gelir. Ayrıca Bölüm 1'de gördüğümüz gibi, peynir yapım süreci sütteki kalorileri işler ve daha da yoğunlaştırır.

Sayılara son bölümde değindik. Gelin daha yakından bakalım: Bir ölçü kabını* tam yağlı sütle doldurursak, 149 kalori elde ederiz. Bu epeyce fazla olup bir kutu kolanın kalorisinden çoktur. Şimdi aynı ölçü kabını erimiş çedarla dolduralım. Sonuç bir öncekinin neredeyse yedi katıdır. 986 kalori. Pek fazla insan bu kadar çok peynir yemez tabii ama ne demek istediğimi anlıyorsunuz. Peynir, konsantre kalori demektir. Pizza üzerinde, hamburgerde, omlette erimiş peynirleri düşünün ve belinizi kalınlaştırdığını kafanızda canlandırın.

Şimdi de normal porsiyonlara bakalım. Karşılaştırma açısından, bir kutu kolada 140 kalori vardır. Altmış gram eritme peynirle peynirli sandviç yapacak olursanız, sırf peynirden 170 kalori alırsınız. Altmış gram Brie'de yaklaşık 190 kalori vardır. Altmış gram çedardaysa yaklaşık 230.

Elbette Zero kola içip hemen hemen hiç kalori almayabilirsiniz. Ancak çedar Zero, Brie Zero, Velveeta Zero ya da herhangi bir peynir Zero diye bir şey yoktur.

Dahası da var. Peynirdeki kaloriler genellikle fazladan kaloridir. Hamburgere bir dilim peynir eklenirken hiçbir şey çıkarılmaz.

* ABD standartlarında 1 ölçü kabı yaklaşık 950 ml'dir. *–yhn*

Pizzaya peynir yığılırken bu fazladan kalorileri telafi etmek üzere malzeme eksiltilmez. Peynir endüstrisi bunu gayet iyi bilir. Bölüm 8'de göreceğimiz gibi, insanlar gitgide daha fazla peynir tüketmeye yönlendirilebilir ve bu yüzden peynir üreticilerinin kasalarına daha fazla para, kendi tabaklarına da daha fazla kalori koyarlar.

Yağ Kalorileri. Mesele sadece peynirin kalorili olması değildir. Bu kaloriler genellikle yağ kaynaklıdır ve yağ kalorileri özel bir sorun teşkil eder.

İşte sebebi: Yediğiniz yağ, vücut yağınıza kolaylıkla eklenir. Yağı yuttuğunuzda yağ zerrecikleri kan dolaşımınıza girmiş olur ve nispeten çok az değişiklikle yağ hücrelerinizde depolanabilirler.

Bunu ekmek yemekle karşılaştıralım. Ekmekteki nişasta, sindirim sırasında kan dolaşımınıza glikoz (basit şeker) salgılar. Bu şeker yağa hiç benzemez ve büyük kısmı da vücut yağı olarak depolanmaz. Vücudunuz bunu daha çok enerji için kullanır. Glikoz hücreleri yağa dönüşmek yerine hareketlerinizin yakıtını sağlar, beyninize güç verir, vücut ısınızı korur ve diğer temel vücut işlevlerinizin devam etmesini sağlar.

Ekmeği biraz fazla kaçırsanız bile vücudunuz yağ yapmak istemeyecek, onun yerine fazla glikozu glikojen, yani kaslarınızda ve karaciğerinizde yedek pil gibi saklanan moleküller olarak depolayacaktır.

Karbonhidrat bakımından zengin yiyecekleri bol miktarda (temel enerji ihtiyacınızdan ve glikojen olarak depolayabileceğinizden fazla miktarda) yemeye devam ederseniz vücudunuz sonunda ihtiyaç fazlası karbonhidrattan gelen şeker moleküllerini yağa dönüştürecektir ama şekeri yağa dönüştürmek vücudun kolaylıkla yaptığı bir iş değildir. Şekeri yağa dönüştürme süreci, şekerin kalorilerinin neredeyse dörtte birinin harcanmasını gerektirir.

Yani vücudunuzun ekmeği ya da şekeri yağa döndürmesi mümkün ama kolay değildir. Peynir yağını ya da başka yağları vücut yağına dönüştürmek bedeniniz için çok daha kolaydır.

Metabolizmanızın Yavaşlaması. Daha kötüsü de var. Yiyeceklerdeki yağ, vücut yağı olarak depolanmakla kalmıyor, kas hücrelerinize de doluyor. Bu yağlar oradan metabolizmanızın işleyişine etki edebilir.

Kaslarınızın kalori yaktığını, kalori yakmak için kas kütlenizi korumanız gerektiğini muhtemelen işitmişsinizdir. Doğru. Kas hücrelerinizde *mitokondri* adı verilen mikroskopik ocaklar bulunur. Bunlar, hücrelerinize enerji verir.

Ancak yağlı yiyecekler yediğinizde, söz konusu yağın bir kısmı kas hücrelerinize gider. Bu hücrelerde yoğunlaştıkça da hücrelerin mitokondri üretme becerisini etkileyip hücrelerinizdeki mitokondri miktarını yavaş yavaş azaltır. Yağlı yiyecekler bu süreçte metabolizmanızı yavaşlatabilir.

Kafanızda bir gaz ocağı canlandırın. Gözlerden birinde erimiş peynirle dolu bir tencere var. Peynir kaynıyor ve ocağa zerreler saçıyor. Bir kısmı tencerenin yanından taşıp gözün üstüne akıyor. Başta etrafa sıçrayarak yanıyor ama daha fazla miktarda peynir ocağa döküldükçe, sonunda alevi söndürüyor. Vücudunuzda olanlar da bir açıdan buna benzer. Yağlı gıdalar mikroskopik ocaklarınızın çalışmasına engel olur.

Her şey hızla gelişir. Louisiana, Baton Rouge'daki araştırmacılar bir deneyin bir parçası olarak on sağlıklı erkekten yüksek yağlı bir diyet uygulamalarını istedi. Kas biyopsileri alan araştırmacılar, yağlı yiyeceklerin mitokondri üreten genleri yavaşlatmasının sadece üç gün sürdüğünü tespit etti. Bu sürecin uzun vadeli sonucu, yağ yakmanın gitgide daha zor bir hale gelmesidir.[4] *Doymuş* yağlar (bunlar peynirde ve ette ağırlıklı olarak bulunur) bu açıdan (sebze yağlarında bulunan) *doymamış* yağlardan daha kötüdür.[5]

Virginia Tech'teki araştırmacılar benzer bir gözlemde bulundu. Araştırma mutfakları yağlı yemekler pişirdi (kalorilerinin %55'i yağdan geliyordu, Amerikalılar için ortalama değer kalorilerin yaklaşık %30-35'inin yağdan gelmesidir) ve araştırmacılar gönüllülerden bu yağlı yemekleri beş gün üst üste yemelerini istedi. Gönüllüler her sabah gelip o günkü yemeklerini alıyordu. Araştırmacılar beş günün sonunda katılımcıların kas hücrelerinden örnek aldı ve evet, hücrelerin kalorileri metabolize etme hızları düşmüştü.[6] Ocakları artık o kadar iyi çalışmıyordu.

Yağlı yiyeceklerin metabolizmayı yavaşlatması kulağa şaşırtıcı gelebilir. Ancak bir düşünün. Vücutlarımız milyonlarca yıl önce, kıtlığın son derece gerçek bir tehdit olduğu zamanlarda (tabiri caizse) tasarlanmıştı. O günlerde özellikle bereketli bir yiyecek kaynağına denk gelecek olursanız, vücudunuz daha sonra yiyecek bulmanın zor olma ihtimaline karşı mümkün olduğunca fazla kalori depolamaya can atardı. Şimdi, mitokondriniz bütün hızıyla kalori yakmaya devam edebildiğinde, depoda pek fazla bir şey kalmaz. Yani vücudunuz hücrelerinizde biraz yağ saklayabilmeniz için kalorileri daha yavaş yakarak mitokondriyel üretimini tersine çevirir.

O zamanlar bu harikaydı. Bugünlerde yağ depolamak istemiyor, ondan kurtulmak istiyoruz. Ancak vücutlarımız önceden programlanmış durumda ve yağlı gıdalar tıpkı uzak geçmişte olduğu gibi bugün de metabolizmalarımızı yavaşlatıyor.

Su Tutulmasına Yol Açan Sodyum. Peynir sodyumla, yani tuzla doludur. Tuz peynire koruyucu ve lezzet verici olarak eklenir, aynı zamanda su ağırlığınızı artırır. Açıklama o kadar da esrarengiz değil.

Gıdalardaki sodyum çabucak emilerek kan dolaşımınıza girer ve hem kanınızda hem de vücut dokularınızda su tutmaya eğilim gösterir. Bu da kendinizi ağır ve şişmiş hissetmenize yol açar ve tartıda birkaç fazla kilo olarak görünür. Tabii ayrıca tuz, yiyecekleri daha lezzetli hale getirdiği için aksi takdirde yiyeceğimizden biraz daha fazla yeme eğiliminde oluruz. Bir sonraki bölümde bu konuya daha fazla değineceğiz. Şimdilik tuzlu gıdaların vücuttaki su oranını artırdığını söylemekle yetinelim.

Peynirde gerçekten çok mu tuz vardır? Pekâlâ, bir bakın. Karşılaştırma için, altmış gramlık bir paket patates cipsinde yaklaşık 330 miligram sodyum olduğunu belirtelim. Altmış gramlık bir porsiyon çedar ya da Muenster peynirinde 350 miligramdan fazla sodyum bulunur. Benzer miktarda Edam'daki sodyum 500 miligramdan, altmış gram Velveeta'daki sodyumsa (tansiyonunuzu sıkı tutun) *800 miligramdan fazladır.*

Tuz tüketimlerini kısıtlamak isteyenler peyniri yüksek tuzlu bir gıda olarak düşünmeyebilir ama peynir listenin en tepesine yakın

bir yerde. Peyniri ve diğer tuzlu gıdaları bıraktığınızda vücudunuzdaki fazla su hızla kaybolur ve farkı tartınızda görebilirsiniz.

Peynirde Olmayan

Tamam, yağdan gelen kaloriler ve sodyum, kilo almanın reçetesinde yer alıyor. Öte yandan, peynirde tek bir şey *bulunmaz*.

Lif, bitki posasıdır. Fasulyede, sebzelerde, meyvelerde ve tam tahıllarda bol miktarda bulunur. Lifi özel kılan şey, doyurucu olması ama kalori barındırmamasıdır. Lif sizi doyurur, yani masadan kalkar ve yemeği fazla kaçırmadan kendinizi tatmin olmuş hissedersiniz.

Peynir bitki değildir, yani lif oranı sıfırdır. Bir dilim peynir yediğinizde, içindeki kalorilerle aranızda duran hiçbir şey yoktur. Yani henüz doymaya bile yaklaşmadan bir sürü kalori alabilirsiniz.

Bir şey daha: Peynirin bağımlılık yarattığından bahsetmiştik, bir sonraki bölümde bu konu hakkında daha çok konuşacağız. Ancak bağımlılık yaratıcı gıdalar bizi sürekli onları yemeye zorlamakla kalmaz. Bazen daha fazla yeme isteği uyandırırlar. Yani peynir konusunda günlük dozunuzu almakla kalmıyor, peyniri fazla kaçırıyor, ihtiyacınız olandan ve vücudunuzun baş edebileceğinden fazla kalori alıyorsunuz.

Yağsız Beyaz Peynir Sizi Şişmanlatabilir mi?

Yağlı peynirler şişmanlatıyor madem, ya yağsız beyaz peynir? Bu tür peynir daha doğal değil mi? Buyurun kendiniz karar verin. Karşılaştırma amaçlı olarak 140 kalorilik bir kutu kolayı kullanalım. Altmış gram yağsız beyaz peynirde 150 kalori, 12 gram yağ ve 520 miligram gibi muazzam miktarda sodyum bulunur. Ve tabii bütün diğer peynirlerde olduğu gibi, lifin zerresi bile bulunmaz.

Bazı düşük yağ oranlı peynirler bulabilirsiniz. Kraft Düşük

Nemli Yarım Yağlı Ekstra Kalsiyumlu mozzarella peyniri iştahınızı açıyorsa, altmış gramının size 140 kalori, 9 gram yağ ve 360 miligram sodyum verdiğini söyleyelim. Yağsızı da var, onda da 90 kalori ve (öhöm) 560 miligram sodyum bulunuyor. Çalışmalar şaşırtıcı olmayan bir biçimde gösteriyor ki, düşük yağlı süt ürünleri de kilo almaya yol açıyor.[7] Bir yığın gereksiz kalori söz konusu ve hiç lif yok. Bu ürünler hiçbir besleyicilik taşımıyor, sadece kilo alınmasına neden oluyorlar.

Bağırsak Bakterileri

Peynirin neden kilo sorunlarının kötüye gitmesine yol açtığını anlamak kolay. Büyümekte olan bir buzağı için hazırlanmış kalorilerle dolu da ondan. Yağı, fazla biyokimyasal dönüşüme gerek kalmadan kolayca vücut yağına ekleniyor. Ayrıca diğer yağlı gıdalar gibi peynir de metabolizmanızı yavaşlatabiliyor. İştahınızı kontrol etmek için ihtiyaç duyduğunuz lifler peynirde yok, içindeki sodyum da vücutta su tutulmasına yol açarak hepsinin üstüne tüy dikiyor. Bağımlılık yaratıcı etkisi de sizi daha fazla peynir yemeye zorluyor.

Başka sebepler de olabilir. Araştırmacılar, yağlı gıdaların sindirim organlarınızın duvarlarını daha geçirgen hale getirdiğini keşfettiler, böylece kalori yüklü moleküllerin sindirim sisteminizden çıkarak kan dolaşımınıza karışabiliyor.

Araştırmacıların söylediği şu: Normalde sindirim sisteminiz nelerin kan dolaşımınıza karışmasına izin vereceği konusunda seçicidir. Yediğiniz her şey bağırsak duvarınızdan kanınıza karışmaz. Ancak görünen o ki, belli bazı yiyecekler bunu değiştirebiliyor. Araştırmacılar, yağlı gıdaların aksi takdirde sindirilemez olan yiyeceklerden daha fazla kalori salınmasına yol açmakla kalmayıp kan akışına karışmalarına da destek olan bağırsak bakterilerinin üremesini teşvik ettiğine inanıyor. Bu alan sıcak araştırmaların konusu, o nedenle bizi izlemeye devam edin.

Teste Tabi Tutmak

Araştırma merkezimizde, peynirden ve diğer hayvansal gıdalardan uzaklaşmanın etkilerini teste tabi tuttuk.[9] Bir çalışmadaki katılımcılarımız, senelerden beri fazla kilo sorunlarıyla uğraşan kadınlardı. Peyniri ve bütün diğer hayvansal gıdaları diyetlerinden on dört hafta boyunca çıkardık. Kurallar şöyleydi: 1. Hayvansal ürünlerden uzak durun. 2. Fazla yağ tüketimini asgariye indirin. Katılımcılarımızdan kalori saymalarını veya karbonhidrat ya da porsiyon miktarını sınırlamalarını istemedik. Aksine, istedikleri tür akçaağaç şurubuyla istedikleri kadar krep yemekte serbesttiler. Ancak peynirli omletler ve jambon menü dışındaydı. Vejetaryen burgerler uygundu ama etli olanlar yoktu. Spagettiye domates, yabani mantar, enginar, taze fesleğen katılabilirdi ama Alfredo sosu yasaktı. Ayrıca herkesten spor alışkanlıklarını eskisi gibi devam ettirmesini istedik, böylece beslenme değişikliklerinin neler yaptığını görebilecektik.

14 haftanın sonunda herkes tartıya çıktı. Ortalama olarak kişi başı altı kilo verilmişti. Kalori saymadıkları ve porsiyon kısıtlamadıkları düşünülürse, etkileyiciydi. Katılımcılarımızı bunu takip eden on iki ay boyunca gözlediğimizde, bir yılın sonunda çalışmamızın başladığı tarihe göre daha zayıf olduklarını gördük. Onları bir yıl daha takip ettik ve evet, iki yılın sonunda da birinci yıla göre daha zayıftılar. Başka bir ifadeyle, kilo kaybı tek yönlü bir yoldu.

Bu nasıl oldu? Nasıl kilo verdiler? Cevabı bulmak zor değil. Yağlı yiyecekler olmadan yemeklerinde daha az kalori bulunuyordu. Ayrıca bol miktarda yüksek lifli sebze, meyve, tam tahıl ve fasulyeyle yemekleri daha doyurucuydu. Açıklamanın ilk kısmı bu.

Ancak dahası da var. Metabolizmaları normale dönüyordu.

Çalışma başlamadan önce, katılımcılarımızın çoğu metabolizmalarının zaman içinde yavaşlamış olduğunu hissettiğini söylemişti. "On altı yaşındayken her şeyi yiyebilirdim," demişti içlerinden biri. "Şimdi yemeğe bakınca kilo alıyorum!"

Katılımcıların metabolizma hızlarını ölçtük. Her katılımcı muayene masasına uzandı, özel bir gözlem cihazıyla ne kadar oksi-

jen aldığını ve ne kadar karbondiyoksit verdiğini ölçtük, basit birkaç aritmetik işlemi de dakika başı kaç kalori yaktığını gösterdi.

Hayvansal ürünler bulundurmayan on dört haftalık diyetin ardından, sıradan katılımcının yemek sonrası metabolizma hızının %16 arttığını tespit ettik. Ufak bir değişiklik ama zamanla kiloların azalmasına yardımcı olacak kalori yakılması sürecine katkısı vardı.

Katılımcılarımızın mitokondriyalarının tıpkı daha önce gördüğümüz gibi kendilerini toparladığına inanıyoruz. Bu da daha iyi bir metabolizma demektir.

Peki peynirden ve benzeri ürünlerden uzaklaşmak nasıl etkileyici bir şekilde kilo verilmesini sağlıyor? Öncelikle, peynirin yüklü kalorilerinden kurtulmuş oluyorsunuz. İkincisi, sizi doyuracak bol miktarda lif alıyorsunuz. Üçüncüsü de yemek sonrası metabolizmanız bir kademe hızlanıyor.

Yüzlerce kadın ve erkekte benzer çalışmalar yürüttük ve her çalışmada etkileyici kilo kayıpları gördük. Sigorta şirketi GEICO ile çalışarak 10 farklı şehirde şirket çalışanlarını 18 hafta boyunca sağlıklı yiyecekler sunan bir programa katılmaya davet ettik.[10] İstedikleri kadar yiyebilirlerdi ama seçtikleri her şey sağlıklı olacaktı. Hayvansal ürün yok, yağ oranı düşük. Herkese kalorileri kısıtlamamalarını ve spor alışkanlıklarını değiştirmemelerini söylememize karşın, ortalama bir kilo kaybı görüldü. Bununla bağlantılı çalışmalarda diyabetli, yüksek tansiyonlu, eklem romatizmalı ya da migrenli hastalar da genellikle durumlarının dramatik bir şekilde iyiye gittiğini gördü. Beşinci ve altıncı bölümlerde bu konulardan daha fazla bahsedeceğiz.

Buradan alınması gereken mesaj şu: Evet, peynir gerçekten şişmanlatıcı. Beslenmenizden peyniri ve diğer yağlı gıdaları çıkararak kilo verebilir, sağlığınızı pek çok açıdan daha iyi bir duruma getirebilir, hatta metabolizmanızı bile iyileştirebilirsiniz.

Sağlık İçin Yeni Bir Güç

Kutlama vakti. Artık pek çok insanın sahip olmadığı bilgilere sahipsiniz ve bu bilgileri hemen kullanabilirsiniz.

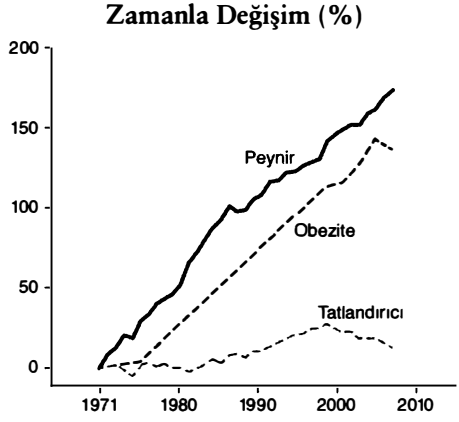
Bunun önemini anlamak için, 12 Kasım 2015 tarihine dönelim. *New York Times* gazetesi, "Amerikan Sağlık Bakanlığı yetkilileri, bütün çabalara rağmen obezitenin arttığını söylüyor" başlıklı bir yazı yayımladı. Makalede, "Amerika'da obeziteyi azaltmak için yıllardan beri yürütülen ve Michelle Obama'nın da büyük bir kampanyayla destek verdiği çalışmalara karşın, sağlık bakanlığı yetkilileri perşembe günü yayımladıkları raporda son yıllarda obez Amerikalı oranında azalma olmadığını, aksine hafif bir artış olduğunu açıkladı," deniyordu.

Üzücüydü ama gerçek buydu. 2003 ve 2004'te, yetişkin Amerikalıların %32'si obezdi. On yıl sonra bu oran zerre iyiye gitmemiş, aslına bakılırsa %38'e çıkmıştı. New York Üniversitesi'nden Marion Nestle, "Şeker ve gazlı içecek tüketimindeki düşüşle birlikte herkes yetişkin obezitesinde bir azalma göreceğimizi bekliyordu," dedi. Gerçekten de şeker tüketimi 1990'ların sonundan beri yaklaşık %15 düşmüştü. Ancak beller her zamankinden kalındı ve sağlık yetkilileri çaresizce ellerini ovuşturmaktan başka bir şey yapamıyordu.

Siz de aynı şeyleri düşündüyseniz (Karbonhidratları azalttım, gazlı içeceklerden uzak duruyorum ama vermem gerektiği gibi kilo veremiyorum), artık cevabı, hiç değilse büyük bir kısmını biliyorsunuz. Cevap burnumuzun dibinde. Koladan uzak duruyor ama Colby atıştırıyorsak, Dr Pepper içmeyip Pepper Jack kutusuna dalıyorsak, başarılı olamayız.

Esas sorun şeker değil. Amerikalılar 1999'la 2013 arasında tatlandırıcı tüketimini %15 oranında azalttı ama aynı dönemde peynir tüketimleri yaklaşık %16 arttı. Aslında Amerika'nın tabağındaki peynir miktarı II. Dünya Savaşı'ndan, özellikle de pizza ve fast-food'un patlama yaptığı 1970'lerin sonundan beri düzenli olarak artıyor.

Aşağıdaki grafiğe bir bakın. Obezite oranlarının peynir tüketimindeki artışla neredeyse birebir paralel gittiğini göreceksiniz. Mesaj açık. Şeker sağlıklı bir gıda değil ama kilo sorunlarının esas sebebi de değil. Diğer gıda ürünlerinin, özellikle de peynirin soruna etkisini görmezden gelirsek, kendimizi başarısızlığa mahkûm etmiş oluruz.



Kaynak: ABD Tarım Bakanlığı, Ekonomik Araştırma Merkezi, http://ers.usda.gov/data-products/food-availability-(per-capita)-data-system/.aspx#26705. Erişim: 14 Kasım 2015.

Yağ Lobisi Karşı Koyuyor

Yağlı gıda üreticileri karşı koyuyor. Evet, diye kabul edeceklerdir, peynirde çok yağ var. Bunu inkâr etmek imkânsız. Ancak yağ sizi şişmanlatmaz diye ısrar edecekler. Robert Atkins yıllar boyunca yağlı etler ve krema içeren bir diyeti tanıttı ama daha az karbonhidratın kilo kaybı anlamına geleceği teorisiyle nişastalı ve şekerli gıdaları programa almadı. Uygulamada bu, meyveyi, ekmeği, makarnayı, pirinci, fasulyeyi, kurabiyeyi, pastayı ve başka her türlü karbonhidratlı yiyeceği bırakırsanız kilo vereceğiniz anlamına geliyordu. Ancak sonunda diyetin yalnızca, uygulayanlar çok fazla

yiyecekten vazgeçtiğinden aldıkları kaloriler düştüğü için işe yaradığı ortaya çıktı. Atkins milyonlarca kitap sattı ama arkasında pek çok hayal kırıklığına uğramış okur bıraktı.

Atkins'in düşük karbonhidrat diyeti ete, yumurtaya ve diğer yağlı, kolesterol yüklü gıdalara dayandığı için kalp sorunlarına davetiye çıkarıyordu. Normalde kilo vermenin kolesterol seviyelerini düşürmesi gerekir. Oysa klinik çalışmalar, Atkins diyeti uygulayanların yaklaşık üçte birinde kolesterol seviyelerinin bazen ürkütücü derecede olmak üzere yükseldiğini gösterdi.

Düşük karbonhidrat savunucuları, geleneksel beslenme alışkanlıkları bol miktarda yüksek karbonhidratlı pirinç ve noodle içeren Çinli ve Japonların ince ve sağlıklı olmasına asla güzel bir cevap bulamamıştır. Üstelik ince kalanlar sadece tarlalarda çalışanlar değildi. Muhasebeciler, berberler, kütüphaneciler ve otobüs şoförleri de ter dökmeden çalışmalarına karşın inceydi. İşin aslı şu, pirinç sizi şişmanlatmaz.

Bütün bunlar, Amerikan fast-food zincirleri bu ülkeleri istila ettiğinde değişti. Et ve peynir, pirinci masadan uzaklaştırınca beller hızla kalınlaştı, diyabet ve diğer sağlık sorunları salgın haline geldi. Yağlı gıdalar kalori yüklüdür, peynir de içlerindeki en yağlı ve kalorili olanıdır.

Hadi Gerçekten Teste Tabi Tutalım

Peki, peyniri ve diğer yağlı gıdaları azaltmak faydalı olur mu? 2012 yılında bir grup Britanyalı araştırmacı, katılımcılardan yağlı yiyecekleri azaltmalarını isteyen bütün araştırmaları incelemeye karar verdi.[11] Özellikle de hedefin kilo vermek olarak belirlenmediği araştırmalara odaklandılar. Örneğin insanlar yağlı gıdaları kalplerini korumak ya da kanseri engellemek için azaltıyor olabilirdi. 1960'la 2009 arasında, 73.589 katılımcıyı kapsayan 33 çalışma yayımlandığı anlaşıldı. Hemen hemen her çalışmada, yağlı gıdaları azaltan insanlar kalorileri azaltmaya çalışmıyor olsalar bile kilo vermişti.

Yağlı gıdaları ne kadar azaltırlarsa o kadar kilo veriyorlardı. Yağı biraz azaltan biraz kilo veriyor, çok azaltan daha çok kilo veriyordu.

Araştırma ekibi üç yıl sonra bu konuyu inceleyen yeni çalışmalara baktı. Sonuç aynıydı: Yağlı gıdaları kesmek kilo kaybını getirir, ne kadar keserseniz, o kadar kilo verirsiniz.[12] Hemen her çalışmada katılımcılar kilo vermişti ve bel ölçüleri küçülmüştü.

Hâlâ şüphe duyanlar için aktaralım, Ulusal Sağlık Enstitüleri araştırmacıları, yağ-karbonhidrat karşılaştırmasını özel bir titizlikle yaptı. 19 fazla kilolu katılımcıdan sıkı denetimli bir deney için USE Metabolizma Araştırmaları Birimi'nde kalmaları istendi.[13] Katılımcıların bütün yemekleri dikkatle hazırlanıyor, yedikleri her şey gözlenip kayıt altına alınıyordu. Gönüllüler altı gün boyunca düşük kalorili *düşük yağlı* bir diyet yaptı. Daha sonra da altı gün boyunca düşük kalorili *düşük karbonhidratlı* bir diyet uyguladılar. İki diyet de aynı kalorideydi, sadece biri düşük yağlı, diğeri düşük karbonhidratlıydı.

Peki ne oldu? Düşük yağlı diyet, düşük karbonhidratlı diyete göre belirgin derecede fazla yağ kaybı getirdi. Düşük yağlı süreç altı günde yarım kilodan biraz fazla vücut yağını eritirken, düşük karbonhidratlı diyet ancak bunun yarısı kadar yağı ortadan kaldırmıştı. Altı gün uzun bir süre değil, yarım kilo yağ da büyük bir azalma değil. Ancak bu hızla gidilirse bir yılda neler olacağını tahmin edebilirsiniz.

İncelmek ve Kendini Harika Hissetmek

Yağları eritecek bir güç arıyorsanız, buldunuz. Doğanın bir buzağıyı şişmanlatmak için yaptığı bir gıdayı yemek yerine menünüzü peynirden, bel bölgenizi de yağdan arındırabilirsiniz.

Peki neden herkes peynirden vazgeçip incelmiyor? Philadelphia'ya dönelim. Geno peynirsiz bir beslenmenin ne anlama geleceğini düşünüyor. "Kendimi bir şeylerden mahrum kalmış hissederdim," dedi. Bu doğru. Peynirli patates kızartması, peynirli makarna, peynire bulanıp kızartılmış tavuk, hepsi dışarıda kalırdı.

Ancak bu yiyecekleri dışarıda bırakmamak ciddi bir bedel ödemek anlamına geliyor. Geno iki ameliyat geçirdi; önce midesine kelepçe takıldı, sonra da mide küçültme ameliyatı yapıldı. Bunların sonucunda bir oturuşta çok az yemek yiyebiliyor. Ayrıca fazla kalorileri yakmak için haftada beş gün spor yapıyor. Yine de olmak istediği yere henüz varabilmiş değil. "Ne yazık ki duraklamadayım. Hâlâ her gün mücadele ediyorum," dedi.

Peynire veda etmek, eskiden beri sevdiğiniz bazı yiyecekleri geride bırakmak anlamına geliyor gerçekten ama onların yerini çabucak yeni lezzetler alacak. Ayrıca bunu yapmak mucizevi derecede kolay. Ameliyat yok, minicik porsiyonlar yok, canınız istemezse spor yapmak bile yok.

Peki neden herkes peynirden vazgeçmiyor? Sanki peynirde bağımlılık yapıcı bir madde varmış gibi. Bir sonraki bölümde, bunun ne olduğunu göreceğiz. Peynirde sizi bağımlı kılan şeyin ne olduğuna ve kontrolü nasıl ele alabileceğinize bakacağız.

BÖLÜM 3

Peynir Sizi Nasıl Kendine Bağlıyor?

En çok hangi yiyecekleri bağımlılık yapıcı buluyorsunuz? Michigan Üniversitesi'ndeki araştırmacıların sorusu buydu. Amaç, hangi yiyecekler yüzünden yeme miktarınızın kontrolünü elden kaçırdığınızı öğrenmekti. Hangi yiyecekleri kısıtlamak zor? Hangilerini olumsuz sonuçlara karşın yemeye devam ediyorsunuz? Araştırmacılar 384 kişiyle görüştü.[1] İşte sonuçlar:

Sorunlu yiyecek no. 5: Dondurma

Sorunlu yiyecek no. 4: Kurabiye

Cips ve çikolata ikinci ve üçüncü sıralara yerleşti. Ancak en sorunlu yiyecek...

Ta ta ta taa.

Pizza. Evet, sıcak hamurun üstünde eriyerek parmaklarınızdan aşağı süzülen peynir, diğer her şeyi geride bıraktı.

Esas mesele şu: Soru, hangi yiyecekleri özellikle *seviyorsunuz* ya da hangi yiyecekleri yedikten sonra kendinizi iyi ve tatmin olmuş hissediyorsunuz değildi. Hangi yiyecekler sizi fazla yemeye, kilo almaya ve kendinizi kötü hissetmeye itiyor? Hangi yiyecekler sizi baştan çıkarıyor, sonra da pişmanlıklarla baş başa bırakıyor?

Peki pizza neden listenin en başında? Neden bu kadar sıklıkla pizzanın başına oturmak için baştan çıkıp yemeği fazla kaçırıyoruz?

Bunun üç sebebi var: Tuz, yağ, uyuşturucu.

Hiç kuşkusuz sizin de tecrübe etmiş olduğunuz gibi, tuzlu gıdalar alışkanlık yaratabilir. Patates kızartmasına, tuzlu fıstığa, krakere ve diğer tuzlu yiyeceklere karşı koymak zordur ve gıda üreticileri tarife tuz eklemenin kasadaki parayı artıracağını bilir. 1960'lardaki bir Lay's patates cipsi reklamı, "İddiaya varız bir tane yiyemezsiniz," diyordu ki bunun anlamı sadece tek bir cips yemenin imkânsız olduğuydu. O ilk tuzlu cips dudaklarınızdan bir kere geçtikten sonra sürekli daha fazlasını istersiniz.

Vücudunuzun biraz tuza ihtiyacı var. Amerikan devletine göre günde yaklaşık bir buçuk gram kadar. Ancak tarihöncesi zamanlarda tuz bulmak o kadar kolay değildi. Ne de olsa patates cipsi ve kraker henüz icat edilmemişti. Yani ellerine tuz geçirebilen insanların hayatta kalma ihtimali daha yüksekti. Nörolojik dolaşım devreleriniz tuzu bulacak, isteyecek ve bulduğunuzda yerinden sıçrayacak şekilde ayarlanmıştır.

Beşinci sınıftaki biyoloji derslerinden hatırlayacağınız gibi, diliniz tuz tadına karşı çok hassastır. Ayrıca beyin tarama konusunda yapılan çalışmalar, beyninizin de tuza özellikle bağlı olduğunu gösteriyor.[2] Beynin derinliklerinde, "ödül merkezi" adı verilen bölgede beyin hücreleri insana kendisini iyi hissettiren sinir ileticisi dopamin üretir ve dopamin belli durumlarda hücrelerden dışarı akarak komşu hücreleri uyarır. Özellikle bereketli bir yiyecek kaynağı bulduğunuzda, beyniniz biraz dopamin salgılayarak sizi ödüllendirir. Nasıl desek, romantik, samimi bir yakınlaşma yaşayacaksanız, beyniniz benzer bir tepki gösterir ve size biraz daha dopamin verir. Dopamin size faydası olan şeyler yaptığınız ya da soyunuzu devam ettirdiğiniz için sizi ödüllendirir. Biliminsanları dopaminin tuza yönelik arzumuzda da bir rol oynadığını düşünüyor.[3]

Peki pizzada gerçekten çok mu tuz var? 30 santimlik bir Domino's peynirli pizzada (bunu gözden kaçırmayın) *3.391 miligram sodyum* bulunur.[4] Sadece tek bir dilimde 400 miligram vardır. Hamurda ve üst malzemelerdedir, peynir de sodyum doludur. Yani pizzanın bize cazip gelmesinin sebeplerinden biri tuzdur.

Pizza aynı zamanda yağlıdır ve bu yağ-tuz birleşimi de bizi tıpkı cips, kızartma ve soğan halkalarında olduğu gibi kendisine bağlar. Ancak pizzada bir şey daha bulunur. Peynir. Peynir pizzaya kendi tuz ve yağ yükünü eklemekle de kalmaz üstelik. Ayrıca içinde eser miktarda çok özel bir tür uyuşturucu vardır.

Kazomorfinler

Bölüm 1'de *kazein*den, yani peynirde konsantre halde bulunan proteinden kısaca bahsetmiştim. Kazeinin bazı sırları vardır.

Güçlü bir mikroskopla bir protein molekülüne bakacak olursanız, tespih benzeri bir şey görürsünüz. Her "boncuk," aminoasit adı verilen, protein üreten bir kalıptır ve sindirim sırasında aminoasitler teker teker dağılıp kan dolaşımınıza karışır, böylece vücudunuz onları kendi proteinlerini üretmek için kullanabilir.

Danalar, "boncuk" dizisini parçalayarak sütteki aminoasitleri sindirir ve bu aminoasitleri deri ve kas hücrelerini, organlarını ve vücutlarının diğer parçalarını üretmek için kullanır.

Ancak kazein alışılmadık bir proteindir. "Boncukları" serbest bırakarak parçalandığında daha uzun parçalar da açığa çıkarır, bunlar dört, beş ya da yedi "boncukluk" aminoasit zincirleridir. Bu kazein parçalarına *kazomorfin* adı verilir, bu da kazeinden türemiş morfin benzeri bileşen demektir. Bu bileşenler eroin ve diğer uyuşturucuların tutunduğu beyin hücrelerine tutunur.

Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, süt ve süt ürünleri proteinlerinde uyuşturucu molekülleri vardır.

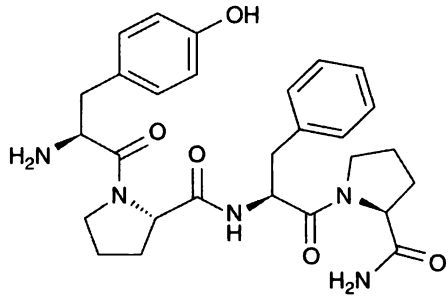
Süt ürünlerinde uyuşturucu mu vardır? Bu da ne demek oluyor, diye sorabilirsiniz. Eh, bir dananın süt emmek istemediğini düşünün. Ya da bir insan bebeğinin meme emmekle ilgilenmediğini. Durumları pek iyi olmazdı. Bu nedenle sütte proteinin, yağın, şekerin ve bir miktar hormonun yanı sıra, bebeği süt emdiği için ödüllendirmek üzere uyuşturucu bulunur.

Meme emen bir bebeğin yüzüne baktınız mı hiç? Bebeğin yü-

zünde çok yoğun bir odaklanma ifadesi vardır, emdikten hemen sonra da uykuya dalar. Elbette bizler bunun anne-bebek bağının güzelliği olduğunu düşünürüz. Ancak işin aslı, annenin sütü bebeğe hafif bir uyuşturucu aktarır, tabii zararsız ve sevgi dolu bir uyuşturucu. Bu durum kulağınıza buz gibi bir şekilde biyolojik geliyorsa, doğanın bir bebeğin hayatta kalma şansı gibi önemli bir şeyi asla şansa bırakmadığını düşünebilirsiniz.

Uyuşturucuların sakinleştirici etkisi vardır, ayrıca beynin dopamin salgılamasına da neden olurlar, bu da ödüllendirme ve zevk hislerini beraberinde getirir.

Bir bardak sütte yaklaşık 7,7 gram protein vardır, bunun da aşağı yukarı %80'i kazeindir. Sütü çedar peynirine dönüştürmek proteini yedi katına, yani 56 grama çıkarır, bu da süpermarketteki herhangi bir yiyecekte bulunan en konsantre kazein miktarıdır.



Morphiceptin, formülü Tyr-Pro-Phe-Pro olan bir kazomorfin

Süt uyuşturucusu. Tıpkı kokain üreticilerinin bağımlılık yaratıcı bir uyuşturucuyu (kokain) aşırı derecede bağımlılık yaratıcı bir uyuşturucuya (taş kokain) dönüştürmenin yollarını bulmuş olması gibi, süt ürünleri üreticileri de ürünlerini satın almaya devam etmenizin yollarını bulmuştur. Ortaçağda peynir üreticilerinin peynirin sütün bağımlılık yaratıcı özelliklerini konsantre hale getirebileceğine dair hiçbir fikri yoktu. Ancak Bölüm 8'de göreceğimiz gibi, günümüzün peynir endüstrisi insanın canının peynir istemesiyle ilgili her

şeyi biliyor ve bunu sömürmeye can atıyor. Savunmasız insanlarda bu arzuyu tetiklemek için ellerinden geleni yapıyorlar.

Peyniri Koklamak

İngiltere'deki Manchester Havaalanı, 1.25 milyon sterlin maliyetle uyuşturucu kokusu alan köpeklerin barınacağı bir tesis yaptı. Bağımsız Sınır ve Göçmenlik Müfettişleri, 2016 yılında tesisin nasıl çalıştığına dair bir rapor yayınladı. Görünüşe göre köpekler eroin ya da kokain bulmakla özel olarak ilgilenmiyorlardı. Bütün teftiş boyunca ikisini de yakalamamışlardı. Peki köpekler neyin peşine düşüyordu? Peynirin. Peynirin ve sosisin. Evlerine dönen İngiliz tatilcilerin bavullarında ikisinden de bol bol bulmuşlardı.[5]

İnsanlar Aşk, Şarap ve Rokfora Neden Böyle Düşkün?

Dopaminin tuhaf bir özelliği: Dopamin, salgılanmasını sağlayan şeyi çekici bulmanıza neden olur. Ne demek istediğimi anlayabilmek için, içtiğiniz ilk yudum birayı ya da ilk nefes sigarayı hatırlayıp hatırlamadığınızı sorayım. İkisi de size pek öyle şahane gelmemiştir herhalde. Ancak alkolün beyninizde yarattığı hınzır etkiler, biranın acı tadını hızla takip eder. Alkol dopamin salgılanmasını tetiklerken, dopamin de biradan hoşlanmanızı sağlar. Kısa bir süre sonra o acı tat çekici hale gelir ve sıcak bir yaz gününde bir biraseverin uzun, soğuk bir bardakta bir biradan daha çok istediği bir şey olmaz.

Sigara için de aynısı geçerlidir. Herhangi biri sigarayı ilk defa denediğinde, alınan o ilk nefes epey serttir. Ancak nikotin beyne girdiğinde dopamin salgılanmasını tetikler ve çok geçmeden sigaranın tadı ve kokusu çekici, hatta bağımlılık yaratıcı hale gelir.

Yani kazomorfinler meme emen bir bebeğin beynine ulaşıp dopamin salgılanmasını tetiklediğinde, bebek annesine daha da fazla bağlanır. Kazomorfinler annesinden değil de bir dilim peynirden geliyorsa, peynir de çekici hale gelecektir.

Bir şey daha: Dopamin bazen bağımlılığı dostlukla karıştırmamıza yol açar. Alkoliklerin şişeden arkadaşları olarak bahsetmesi, çikolataseverlerin yalnızlık hissettiklerinde bazen çikolata insani temasın yokluğunu telafi edebilirmişçesine çikolataya sarılması gibi. Bütün bunlar dopaminin etkileridir. Dopamin ayrıca güçlü peynirlerdeki yıkanmamış ayak kokusunu iğrençten çekiciye çevirebilir ve insan arkadaşlarımız tarafından yüzüstü bırakılmış bile olsak bu yapışkan kalori bombasının hâlâ dostumuz olduğuna bizi ikna edebilir.

Bedel Ödemek

Peynire bağımlı olan pek çok insanı dinledim. Bazıları araştırma çalışmalarımızın katılımcılarıydı. Fazla kilo sorunlarıyla, diyabetle, yüksek kolesterol ya da yüksek tansiyonla başa çıkabilmeleri için beslenme alışkanlıklarını değiştirme çabalarında onlara yardımcı olduğumuz sırada, pek çoğu peynirden vazgeçmenin diğer yiyeceklerden vazgeçmekten daha zor olduğunu belirtti.

Aynı şeyi siz de fark etmiş olabilirsiniz. Bazı kişilerin aktardığı deneyimleri sizinle paylaşayım. Bakın bakalım size tanıdık gelecek mi bu hikâyeler.

Cheri

Cheri yazılım mühendisi. Evli, üç yetişkin çocuğu var. Durumu dosdoğru bir ifadeyle açıkladı: "Peynirden bir türlü vazgeçemiyorum."

"Ben küçükken, evimizde peynir yenmezdi," dedi. "Bugünkü

gibi fast-food ya da pizza yemezdik, her şeyin üstünde peynir yoktu. 13-14 yaşına geldiğimde ızgara peynir sandviçler ve peynirli makarna, Velveeta yemeye başladık. Bayılıyordum hepsine."

Peynir ailenin sofrasında baş köşeye oturmaya başladı. Cheri fiziksel olarak aktif kaldığı sürece kilosu sınırlar içindeydi. Ancak yirmilerinin ortasına geldiğinde işler değişmeye başladı. Çocuklarını büyütüyor, spor yapmıyordu, yemek yeme alışkanlıkları olumsuz etkilerini gösteriyordu. "Yılda beş kilo kadar alıyordum, sonunda 160 kiloyu buldum." 1,65 boyla bu kilo beden kütle endeksinin 53 olması demektir ki bu da obez sınırlarının epey içindedir.

"Gezegendeki bütün rejimleri denedim, ayrıca spor yaptım. Beş on kilo veriyor, sonra hepsini geri alıyordum."

Peynir, Cheri'yi çağırıyordu, hâlâ da çağırıyor. "Salatada beyaz peynire, taco'da, enchilada'da ya da quesadilla'da Meksika usulü rendelenmiş peynire bayılırım. Sandviçte ya da kraker yanında ya da kendi başına pepper jack severim."

Cheri bir gün doktoruna göğsünde birtakım tuhaf hisler olduğunu bildirdi, doktoru da hemen EKG ve anjiyogram (kalbin özel bir tür röntgeni) istedi. Cheri'nin kalp damarları ciddi şekilde daralmıştı. Böylece Cheri hastaneye yattı ve hastaneden kalp damarlarından birinde bir stent ve yüksek kolesterol, yüksek tansiyon ve diyabet ilaçlarıyla çıktı. Diyabeti olduğunu bilmiyordu bile. "Zor bir haftaydı," diye anlattı. Doktoru yoyo diyetlerden vazgeçmesini tavsiye etmiş, sürekli kilo değişikliklerinin kalbine zarar verebileceğini söylemişti.

"Babamla aynı yolda gittiğimi fark ettim. 49 yaşında kalp krizi geçirdi, 55 yaşında bir kere daha geçirdi. 60 yaşında şiddetli bir felç geçirdi, sağ tarafı felç kaldı ve bir daha konuşamadı. O şekilde 22 sene daha yaşadı."

Cheri bir gün işyerinde bir vegan beslenme ve yemek pişirme kursu ilanı gördü. Vegan beslenmenin kalp hastalıklarını tersine çevirebileceğini okumuştu. Bu fırsatın üstüne atladı. Ve çok sevdi. Eti ve yumurtayı bırakarak, bir yıl içinde 17 kilo verdi. Kolesterolü düştü, doktoru kolesterol ilaçlarını kesti ve Cheri kendisini harika hissetmeye başladı.

Ama onu engelleyen bir şey vardı. "Peynirden uzak duramıyorum. Saplantı gibi bir şey. Bazen haftalarca yemiyorum, sonra dayanamaz hale geliyorum. Bu işi çözemedim gitti."

Peynir isteği özellikle geceleri şiddetle vuruyor. "Evde yalnızsam canım sıkılıyor, belki biraz da yalnızlık hissediyorum. Sonra patlamış mısıra ya da tortillaya biraz peynir koyuyorum ya da sade rendelenmiş peynir yiyorum." Buzdolabında vegan yemek kursunda Cheri'ye katılmamış olan kocasından kalan, onu baştan çıkarmaya yetecek kadar peynir var. Kocası da fazla kilolu, diyabeti ve yüksek kolesterolü var.

"Peynir yediğimde kendimi çok daha iyi hissediyorum ama sonra suçluluk duygusuna kapılıyorum. Bağımlılık gibi. Sanki vücudumun içinde peynir diye tutturan bir şey var."

Ron

Ron emlak komisyoncusu. Houston ve Phoenix'te büyümüş ve beslenme alışkanlıkları tek kelimeyle felaketti. Evde bol miktarda abur cubur bulunuyordu, peynir de bunun önemli bir kısmıydı. Öyle lüks şeyler değil, sadece bir sürü peynirli sandviç, peynirli yumurta, pizza ve bunun gibi şeyler.

Ron gençliğinde sporcuydu, beyzbol oynuyor, koşuyordu, formundaymış. Tek bir sorun hariç. Şiddetli sinüzit alerjileri varmış. "Sinüzit yüzünden işkence gibi baş ağrıları çekiyordum, burnum durmadan akıyordu, okulda derslere odaklanmakta zorlanıyor, uyuyakalıyordum." Ayrıca sık sık soğuklagınlığına ve gribe yakalanıyormuş. "Reçetesiz satılan alerji ilaçlarını kullanıyordum, yeni yürümeye başladığım sıralarda ve ergenlik öncesinde sürekli penisilin almam gerekiyordu. Sorunun çevresel olduğunu düşünüyordum, bütün bunların beslenmemle ilgili olduğu aklıma hiç gelmedi."

Ron'un peynir aşkı yetişkinliğinde de çedar, provolon, Brie, İsviçre peyniri ve olgunlaştırılmış her tür peynirle devam etti. "Ton balıklı sandviçte provolona bayılırdım. Hindili sandviçte İsviçre

peyniri, fazladan peynirli pizza, lor peyniri, mayonezli, Amerikan peynirli sandviçler, çizburger, peynirli makarna, patates ograten, parmesanlı, patlıcanlı tavuk... Anladınız işte. Peynirin tadı şahaneydi, dilimden kayıp gidiyordu."

Derken Ron bir gün, etten ve süt ürünlerinden uzak durmayı öğütleyen bir kitap aldı ve ikiyle ikiyi toplamaya başladı. Beslenme alışkanlıklarında bazı iyileştirmeleri denerken, iki şey dikkatini çekti. Birincisi, yemek yeme biçiminin sağlığıyla ilişkisi açık bir hale geldi. Süt ürünlerinden, özellikle de peynirden uzak durduğunda sinüzit sorunları ve alerjileri ortadan kalktı. Ron ayrıca peynirdeki onca yağın, kolesterolün ve tuzun damarlarına neler yaptığını düşünmeye başladı. İkincisi, peynirden uzak durmanın zor olduğunu öğrendi. "Peynir görür ya da kokusunu alırsam, aman Tanrım, biraz yemem lazım diye düşünüyordum. Nikotin ya da bağımlılık yaratıcı başka bir şey gibiydi. Kurtulmanın daha zor olabileceği başka bir şeyi düşünemiyorum bile."

Peynir ikram edilen bir partideyse, peynirlerin yanına gitmekten kaçınması gerekiyordu. Pes ettiği zamanlar oldu ve peynirin kendisi için bir bağımlılık olduğunu anladı. Karısının da aynı sorunla boğuşuyor olması işleri daha da zorlaştırıyordu. Karısı bademve soya sütüne geçmeyi başarmıştı ama peynire bağımlıydı. Peynirden uzak durmayı düşünemiyordu.

Zaman ilerledikçe Ron'un kararını uygulamayı sürdürmesi kolaylaştı. Sağlığına dikkat etme konusundaki motivasyonu gitgide arttı, Ron ayrıca mandıra endüstrisinin hayvanlara karşı berbat davranışları hakkında da bilgi edindi. (Bu konudan Bölüm 7'de daha fazla bahsedeceğiz.) "Artık peynir yiyenleri gördüğümde canım peynir istemiyor. Onun yerine bu insanların kendilerine neler yaptığı konusunda endişeleniyorum. 'Gelin konuşalım' demek istiyorum.

"Peynir ve diğer abur cuburları yediğim günlerde kendimi yorgun hissederdim, daimi sünizit sorunlarım vardı. Bunların yediklerimle ilgili olduğunu fark ettim. Alışkanlıktan kurtulmak zor oldu ama muazzam bir fark yarattı."

Alan

Alan, San Francisco körfezinde, Çinli bir ailede büyümüş. Evdeki akşam yemekleri, pirinç temelli geleneksel Çin yemekleriymiş. Ancak öğle yemekleri genellikle pizza içeren Batılı şeylermiş ve buzdolabı Amerikan peynirleriyle ya da çedarla doluymuş. Alan, lisedeyken bir okul gezisiyle gittiği Fransa ve İsviçre'de, daha sonra da değişim öğrencisi olarak bir yıl kaldığı Almanya'da, memleketinde bilmediği peynirleri öğrenmiş. Daha sonra doktora yaparken o ve eşi pek çok yeni yiyecek keşfetmişler ve Alan'ın peynir sevgisi artmış."

"Olgun bir Brie'yi ya da kokulu bir Camembert'i, güçlü bir Emmental'ı ya da gravyeri, güzel bir Manchego'yu, Bask peynirini, yıllanmış bir Gouda'yı, daha doğrusu mavi her şeyi severim. Tuzlu, fermente olmuş lezzet ve ağzımda bıraktığı his hoşuma gidiyor."

Ne yazık ki bunun karşılığında bir bedel ödedi. "Kolesterolüm yüksek," diye anlattı. "İlaç alıyorum, yine de normal sınırlara zar zor iniyor. Ayrıca yüksek tansiyonum var, onun için de ilaç kullanıyorum."

Doymuş yağ, kolesterol ve sodyum yüküyle peynir, bu iki sorunun da klasik körükleyicisidir. Bunu Bölüm 6'da ele alacağız.

Peki ya peynir yememeye ne diyor? "Ah, hayır. Peyniri çok seviyorum. Bağımlı mıyım? Bilmiyorum ama peynirsiz yaşam çok kasvetli olurdu."

Hamburgerde Peynir, Jambon, Peynir ve Jambon

Wendy's fast-food zinciri 2015 yılında peynirseverleri göz önünde bulundurarak yeni bir karma menü çıkardı. Yedi dolardan az ödeyerek eve Gouda peyniri, gravyer peynir sosu, üç parça jambon, soğan, marul, domates, sarımsaklı mayonezle süslenmiş bir hamburgerin yanı sıra gravyer kaplanıp üzerine jambon parçaları serpiştirilmiş patates kızartması götürebiliyordunuz.

Kazomorfinler ve Beyin

Kazomorfinler gerçek mi? Evet, gerçekler. Ancak bazı araştırmacılar haklı olarak kazomorfinlerin beyni gerçekten etkileyip etkilemediğini soruyordu. Kazomorfinlerin beyni etkileyebilmesi için öncelikle kan dolaşımına karışması gerekiyordu. Bu kadar büyük moleküllerin bunu yapması mümkün müydü?

Yerinde bir soru. Ne var ki rahatsız edici cevap, bebek çığlıklarıyla geldi. Pek çok emziren anne, yedikleri şeylerin bebeklerinde kolit yapabildiğini fark eder, bunun en yaygın suçlularından biri de inek sütüdür. Anne inek sütü içtiğinde meme emen bebeğin bazen midesi ağrır.[6] Bu da gıda moleküllerinin annenin sindirim sisteminden kanına, oradan da sütüne geçtiği anlamına gelir.

St. Louis'deki Washington Üniversitesi'nden araştırmacılar bunu doğruladı, evet, inek sütündeki çok büyük protein molekülleri bile annenin sindirim sisteminden kan dolaşımına, oradan da meme dokularına geçebiliyor ve anne sütünde bebekte ağrı verici kolite yol açacak miktarda bulunabiliyor.[7]

Bunun kazomorfinler açısından da geçerli olup olmadığını anlamak için araştırmacılar bağırsak hücreleriyle deney tüplerinde çalışmalar yaptı ve kazomorfinlerin gerçekten de kan dolaşımına geçebildiğini gördü.[8] Araştırmacılar 2009 yılında, meme emen bebeklerin kan dolaşımında insan kazomorfinleri, biberonla beslenen bebeklerin kan dolaşımında da sığır kazomorfinleri buldu.[9] Bunu araştırıyorlardı, çünkü sığır kazomorfinlerinin otizm gibi beyin sorunlarında rol oynama ihtimali olduğu düşünülüyordu. Bu başka bir hikâye ama söz konusu bulgular şunu gösteriyor, evet, süt proteinleri kazomorfinler de dahil olmak üzere gerçekten de sindirim sisteminden kan dolaşımına (en azından belli koşullar altında) geçebilir.

Peki beyne gidebilirler mi? Kısa bir süre önce katıldığım bir sağlık konferansında bir gazeteci peynir bağımlılığı fikrini öfkeyle reddetti. Kan-beyin duvarının süt ürünleri uyuşturucuları gibi şeylerin beyne girmesini engellediğini işaret etti. Gerçekten de, beyni

çepeçevre saran ince kan damarları öyle her şeyin beyne geçmesine izin vermez. İnce damar duvarlarını oluşturan hücreler sınır muhafızı gibidir, içeri neyin girip neyin girmeyeceğini düzenlemek için ellerinden geleni yaparlar.

Ancak 2009 yılında Avrupa Gıda Güvenliği Başkanlığı bu soruyu ele aldı. Sütteki uyuşturucular kan dolaşımına, oradan da beyne geçebilir miydi? Araştırma sonuçlarının kusursuz olmadığı kanısına vardılar ama evet, sütten gelen uyuşturucular sindirim sisteminden kana geçebiliyordu ve oradan da beyne geçebilmeleri mümkündü.[10]

Süt proteinlerinin beyne geçişi başka bir şekilde incelendi. Hiç aklınıza gelmeyecek bir yolla: Doğumdan sonra psikiyatrik sıkıntılarla boğuşan kadınlarda.

Anne Sütü ve Doğum Sonrası Depresyonu

Pek çok kadın doğum yaptıktan sonra ruh hali değişiklikleri yaşar, hormon değişiklikleri, uykusuzluk ve atlatmış oldukları sancılar düşünülünce, şaşırtıcı bir şey değildir bu. Ancak yaklaşık bin kadından biri, *doğum sonrası depresyonu* adı verilen çok daha ciddi bir tepki gösterir. Bu sorun doğumdan sonraki günler ya da haftalar içinde başlar ve uyuyamama, huzursuzluk hali, öfke ve depresyon olarak kendini gösterir, daha sonra da hızla kuruntulara ve halüsinasyonlara kayar.

İsveçli araştırmacılar 1984 yılında doğum sonrası depresyonundaki on bir kadından alınan beyin omuriliği sıvısında inceleme yaptı. Beyin omuriliği sıvısı, merkezi sinir sistemini beyinden omuriliğin bitiş noktasına dek yıkayan berrak, sulu sıvının adıdır. Kadınların yaşları 21 ile 36 arasında değişiyordu ve hepsi süt üretiyordu. On bir örnekten dördünde yüksek seviyede uyuşturucu görüldü, bunun da kazomorfinler olduğu anlaşıldı.[11]

Kazomorfinler nereden gelmişti? Araştırmacılar kan örneklerini inceledi. Analiz şunu gösteriyordu, evet, kazomorfinler oradaydı.

Anlaşılan kan dolaşımından beyin omuriliği sıvısına ve beyne geçmişlerdi.

Peki kana nasıl girmişlerdi?

Görünüşe göre olanlar şöyleydi: Kadınlar süt üretiyordu tabii ve göğüslerinin içinde kazein molekülleri parçalanıp kazomorfin üretmişti. Bu kazomorfinler meme dokusundan kan dolaşımına geçmiş, sonunda da beyin omuriliği sıvısına girmişti. Teori, psikolojik semptomları kazomorfinlerin tetiklediği yönündeydi.

Süt veren kadınlardan oluşan daha geniş bir gruptan alınan örnekler incelenince araştırmacılar kazomorfinlerin kanda ve beyin omuriliği sıvısında düzenli olarak görüldüğünü tespit etti. Yani bu uyuşturucular söz konusu olduğunda, kan-beyin duvarının pek duvarlığı kalmıyor. Kazomorfinler kandan beyne kolayca geçiyor.[12]

Bir kadının meme bezlerinin kan dolaşımına beyni etkileyecek kadar kazomorfin salgılaması tuhaf ama olaylar bu şekilde gelişiyor. Kazomorfinlerin göğüsten beyne geçmesi kaza eseri olmaktan ziyade, birtakım biyolojik faydalar sağlaması, hem anneyi hem de bebeği sakinleştirici bir etki yaratması dolayısıyla gerçekleşiyor olabilir. İsveçli araştırmacılar, kazomorfinlerin annenin dikkatini bebeğine vermesine yardımcı olabileceğini öne sürüyor.

Doğum sonrası depresyonu kandaki kazomorfin oranı çok yüksek olduğunda toksik bir etki oluşturuyor olabilir veya psikoza yatkın bireylerde uyuşturucu etkisi söz konusudur.

Peynire Bağımlı Olmak

Söylemeye gerek yok, çoğu insan süt vermez. Yani kanlarına kazein karıştıran meme bezi fabrikası yoktur. Ancak insanların büyük çoğunluğu her gün bol miktarda olmak üzere peynir yer. Kazomorfin zerrelerinin kanlarına, oradan da beyinlerine geçmesi ihtimal dahilindedir.

Bütün bunlar, peynirin sizi psikolojik bozukluğa sürükleyeceği anlamına gelmiyor; bu tepkinin ortaya çıkması için başka genetik

yatkınlıklar gerekiyor olabilir. Ancak hiç de ihtimal dışı olmayan şey şudur ki, peynir beyninize sizi daha fazla peynir istemeye yöneltecek kadar kıskaç atar. Sandviçe, pizzaya peynir ekleme seçeneği elinizde olduğunda, peynir bağımlısı beyniniz meme emmek için feryat eden bir bebek kadar ısrarlı bir biçimde bağıracaktır.

Peki Ben Peynir Bağımlısı mıyım?

Tamam, canınız peynir istiyor, peynirin sadece lezzetli bir şey olmadığını, tuz ve yağın yanında bizi bağımlı tutmaya neden olan konsantre uyuşturucular da içerdiğini biliyorsunuz. Peki bu bağımlı olduğunuz anlamına mı geliyor?

Pekâlâ, bağımlılık sert bir sözcük. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin bu tür şeyleri nasıl tanımladığına bakalım. Birlik, *Teşhis ve İstatistik El Kitabı*, 5. baskısında madde kullanımına bağlı bozuklukların geniş bir listesini veriyor. Bunların arasında uyuşturucu, alkol, kafein, tütün, diğer eğlence amaçlı uyuşturucular ve kumar yer alıyor.[13] Opioid Kullanımı Bozukluğu teşhisi için, başka belirtilerin yanı sıra aşağıdakileri de kapsayan listeden en az iki kriterin sizde bulunması gerekiyor:

- Niyet edilenden fazla miktarda kullanım.
- Kullanımı azaltmaya yönelik sürekli bir arzu ya da başarısız girişimler.
- Maddeye yönelik şiddetli arzu
- Madde dolayısıyla ortaya çıkmış ya da kötüye gitmiş bir soruna karşın kullanmaya devam etme.

Daha ciddi vakaları gösteren daha ciddi belirtiler de var, örneğin madde kullanımına ya da yoksunluk semptomlarına bağlı olarak işle ilgili sorumluluklarını yerine getirememek gibi. Bunla-

rın sizin için geçerli olmadığını umuyorum. Ancak daha sıradan belirtiler, yani niyetlenilenden daha fazlasını tüketmek, duyulan sürekli arzu, kesmeye yönelik başarısız girişimler, durup dururken canın çekmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen kullanmaya devam etmek... Bunlar size tanıdık geliyor mu? Bölümün başında ele aldığımız pizza arzusuna benziyorlar biraz, değil mi?

Pek çok kişi çeşitli yiyeceklere bağımlı olduğunu hisseder. Çikolataya, şekere ya da yalnızca genel olarak yemek yemeye. Bazı psikiyatrlar bu kavram hakkında yazmıştır.[14] Kimi sağlık uzmanlarının yiyecek bağımlılığının uyuşturucu bağımlılığına benzediğini kabul etmekte gönülsüz olmasına karşın, yiyecekle ilişkili sorunlar yaşayan pek çok kişi bunun tıpkı başka herhangi bir bağımlılık gibi olduğunu söylüyor. Bazıları daha da ileri giderek bazı yiyeceklerin bağımlılık yaratıcı özelliklerinin görmezden gelinmesinin sorunla başa çıkmayı çok daha güç bir hale getirdiğini belirtiyor.

Ahlakçı sözleri ve aşırı dogmatik bir tutumu bir tarafa bırakmanın faydalı olacağına inanıyorum. Onun yerine kendimize soralım: Bana zarar veren bir şeye bağımlı mıyım? Durumunuz buysa, bilmeniz gereken tek şey de budur. Bir şeyi *sevmekle* ona *bağımlı* olmayı birbirinden ayırmak istiyorsanız, şu üç soruya bir göz atın:

1. Her gün, özellikle de günün yaklaşık olarak aynı saatlerinde yiyor musunuz?
2. Olmadığında o şeyi canınız çekiyor ya da özlüyor musunuz?
3. Karşılığında, özellikle sağlığınızla ilgili olmak üzere bir bedel ödüyor musunuz?

Bu sorulardan anlaşılabileceği üzere bağımlılıklar döngüler halinde ilerler. Her gün tekrar tekrar ortaya çıkan belli kalıpları takip ederiz. Bunların arasında bir şeye duyulan şiddetli özlem ya da o şey olmadığında onu yoğun bir şekilde özlemek de vardır. Son olarak, söz konusu şeyler bize zarar verir. Bazılarının, örneğin kafein yoksunluğunun zararı azdır. Diğerleriyse epey canımızı

yakar. Uyuşturucu, alkol ve sigara bu sınıfa girebilir. Yiyecek sorunlarıysa küçükten büyüğe kadar değişkenlik gösterebilir, bazen de yaşamı tehdit edici düzeyde olabilir. Bağımlı olup olmadığınıza ve bu bağımlılığın size ne kadar zarar verdiğine kendiniz karar vereceksiniz.

Bu neden önemli? Kendinizi bağımlı gibi hissediyorsanız, başka alışkanlıklardan kurtulma konusunda bildiklerimizden faydalanabilirsiniz de ondan. Sigara içenler, sigarayı "idareli bir şekilde içmektense" ondan tamamıyla uzak durmanın daha kolay olduğunu çabucak öğrenir, muhtemelen bunun sizi durmadan çağıran yiyecekler için de geçerli olduğunu göreceksiniz. Ayrıca sosyal desteğin ve tetikleyici durumlardan uzak durmanın çok faydalı olduğunu da.

İyi haber şu ki sağlıksız yiyeceklere lezzetli alternatifler bulmak kolay. Onuncu bölüme ve tarifler kısmına bir göz atın.

BÖLÜM 4

Gizli Hormon Etkisi

Katherine, Irak'taki görev turunu bitirdiğinde ince ve makul derecede sağlıklıydı. Gelin kabul edelim, 50 derece sıcakta çok çalıştığınız sırada kolay kolay kilo almazsınız. Katherine, bir AirForce uzay mühendisi olarak füzeler ve askeri üsler tasarlıyordu ve 2003'te Irak'a ilk gidenlerden biriydi.

Eve dönüş, Lousiana'da geçmiş çocukluğunun yemeklerine dönüş demekti. Bamya, karides ve peynirli güveçler. Peynirin Katherine'in hayatında özel bir yeri vardı. Kahvaltıda çift peynirli çizburger yiyip daha sonra da *Cheetos* atıştırma alışkanlığına döndü. Fazladan tereyağıyla pişirilmiş peynirli makarnaya özellikle bayılıyordu. Bir arkadaşı Noel hediyesi olarak koca bir kutu dolusu Kraft hazır peynirli makarnalarından verdi, tam 48 çeşit. Katherine de 48 gün boyunca her gün bir kutu yedi. Meksika restoranlarında et ve biber parçalarıyla lezzetlendirilmiş, sıcak, erimiş *queso* yiyordu. Nacho ve quesedilla da.

Aslına bakılırsa beslenme alışkanlığı tanıdığı diğer insanlarınkinden pek farklı değildi, porsiyonları da sınır dışına çıkmıyordu ama Katherine de pek çok arkadaşı gibi zamanla kilo almaya başladığını fark etti. Ayrıca karnında ağrılar vardı. Regl döngüsüne göre artıp azalan bu ağrılar zamanla kötüleşti. Sonunda jinekoloğu Katherine için bir laparoskopi (küçük bir kesikten karnın içine bakılan bir yöntem) ayarladı. Teşhis bu sayede konuldu. Katherine'de endometriyozis vardı, yani rahminden hücre küme-

leri karın boşluğunda çeşitli yerlere dağılmış, yumurtalıklarına ve hatta bağırsaklarına yapışmıştı. Endometriyozis hastası herhangi bir kadının size söyleyebileceği gibi, hastalığın verdiği acı bazen işkenceye dönüşebilir. İşe gitmek ya da arkadaşlarla dışarı çıkmak şöyle dursun, yataktan kalkmak bile zor olabilir. Ayrıca hastalık kısırlığa yol açabilir.

Katherine acı çekiyordu, işler de daha iyiye gitmiyordu. Doktoru, tek çözümün Katherine'in rahmini almak olduğuna karar verdi.

Peki. Katherine çocuk sahibi olmak istiyordu ama hastalığının tek çözümü rahminin alınmasıydı madem, kendisini buna hazırladı. Ameliyat planlarını ilerletti.

Derken bir arkadaşı bambaşka bir şey önerdi. Ne de olsa yiyeceklerin hormonları çeşitli şekillerde etkilediği biliniyor. Beslenmesinde bir değişiklik yapmayı neden denemiyordu?

Katherine gönülsüzce ama başka bir seçeneği de olmadan bir beslenme danışmanına başvurdu, danışman da ona süt ürünlerinden, etten ve yumurtadan vazgeçip vegan bir beslenme biçimini denemesini tavsiye etti. Ayrıca çeşitli geleneksel Asya yemekleri yemesini de öğütledi, miso çorbası, esmer pirinç, brokoli ve adzuki fasulyesi.

Katherine diyet denemesi sırasında sevdiği yiyecekleri, özellikle de peyniri ve peynirle yaptığı her şeyi özledi ama çok geçmeden kendisini dikkate değer biçimde daha iyi hissetmeye başladı. Kiloları erimeye başlamakla kalmamış, hastalığının belirtileri de ortadan kaybolmuştu. Bir şeyler olduğu kesindi. Altı hafta sonra tekrar laparoskopi yapılması için doktoruna gitti. Doktoru şaşkına dönmüştü. Katherine'in hastalığı keskin bir şekilde gerilemişti, öyle ki rahminin alınmasına gerek kalmamıştı.

Doktoru haberi verince Katherine gözyaşlarına boğulmuştu. Durumundaki gelişmenin beslenme değişikliklerinden başka bir açıklaması olmasını umut etmişti, her ne kadar sağlıksız olsa da çok sevdiği yiyeceklere sonsuza dek veda etmesi gerektiği anlamına gelmeyecek türden bir açıklama. Oysa şimdi peynirin ve abur

cuburların sorununun kaynağı olduğunu fark ediyordu. Bu yiyecekler, ağrı ve kısırlık anlamına geliyordu. "Ya peynir yiyecek ya da çocuk sahibi olacaktım, seçeneklerim böyleydi. Bunu kendime ben yapmıştım ve şimdi bu konuda ne yapmam gerektiğine karar vermek zorundaydım."

Doktor bekleme odasında iyi haberi Katherine'in kocasına da vermişti. Endometriyozis kaybolmuştu. Kocası da beslenme değişikliğinin bu kadar çabuk işe yaraması karşısında kendisinin de şaşkına döndüğünü söyledi.

Kesinlikle hayır, dedi doktor. Bunun sebebi yeni beslenme biçimi olamaz. Gıdalar endometriyozise yol açmaz ve beslenme biçiminde değişiklik yapmak asla bu kadar büyük bir gelişme sağlayamazdı. Gerçekten mi? Peki o zaman farkı yaratan ne, diye sordu kocası. Doktor, tek bir açıklama olabileceğini söyledi. Bir mucize olmuştu. "Mucizeler hep olur," diye açıkladı.

Mucize ya da değil, Katherine yeni beslenme biçimine sadık kaldı. Kilosu azalmaya devam etti, altı ayda yirmi iki kilo verdi. Kolesterolü seksen puan düştü. Ağrılı göğüs kistleri yok oldu. Belirtileri eriyip giderken Katherine kendisini duygusal açıdan da daha iyi hissediyordu. Artık ruh hali dönme dolap gibi inip çıkmıyordu.

Arada sırada kararlılığından saparak vejetaryen bir burgere bir dilim peynir ekliyor ya da başka peynirli yiyecekler yiyordu ve bu beslenme sadakatsizlikleri ağrılarıyla göğüs hassasiyetinin hızla geri dönmesine yol açıyor, regl dönemlerinin hatırı sayılır derecede ağır geçmesine yol açıyordu. Yıllardır başına dert olan aknelerin sağlıklı beslenmeyle yok olduğunu ama peynirle flört ettiği anda geri döndüğünü fark etti. "Vücudum süt ürünlerini reddedip hepsini atmaya çalışıyormuş gibiydi."

Yeni beslenme biçimine bağlı kalmaya karar verdi ve çok geçmeden keşfetmekte olduğu yeni yiyecekleri ve tatları sevmeye başladı. Ameliyat mı? Ameliyat falan olmadı. İhtiyacı yoktu.

Katherine ile kocasının şimdi biri beş, biri üç yaşında iki çocuğu var. Evet, Katherine onlara peynirli makarna ve çocukluğunda

sevdiği diğer yemeklerden yediriyor ama bu yemekler farklı bir şekilde hazırlanıyor. Hiçbirinde peynirin zerresi bile yok. Çocuklarını peynirin tehlikeleri konusunda bilgilendiriyor ve beslenme çantalarını sağlıklı yiyeceklerle dolduruyor. Peynir tadını bina mayasından ve başka malzemelerden alıyor, en sağlıklı yiyecekleri en lezzetli şekillerde hazırlamanın bir sürü yolunu buldu. Kitabın tarifler bölümünde siz de bunu nasıl yapabileceğinizi öğreneceksiniz.

Hormonları Anlamak

Hormon, vücudun ürettiği ve hücrelerle organların işlevlerini kontrol eden doğal bir kimyasal maddedir. Örneğin insülin pankreasınızda üretilir, kan şekerinizi kontrol altında tutmak üzere kaslarınıza ve karaciğerinize gider. Benzer bir şekilde, böbreklerinizin üzerindeki böbreküstü bezleri de (aynı zamanda adrenalin adı verilen) epinefrin üretir. Epinefrin gerektiği durumlarda tehlikeden kaçmak ya da kavga etmek üzere sizi hazırlamak için kalp atışlarınızı hızlandırır, gözbebeklerinizi büyütür, kan şekerinizi yükseltir. Hormonlar hücrelere ve organlara ne yapılması gerektiğini söyleyen kimyasal ulaklardır.

Bir kadının vücudunda üretilen östrojenler, yani kadın seks hormanları göğüs gelişiminden ve regl döngüsünde ortaya çıkan pek çok değişiklikten sorumludur. Kan dolaşımında küçük miktarlarda östrojen bulunması normaldir elbette. Ancak göreceğimiz gibi, yiyecek seçimleri vücudunuzdaki östrojen miktarını etkileyebilir, kan dolaşımında fazla östrojen bulunması da hormonlar ilaç olarak kullanıldığında görüldüğü gibi tehlike yaratabilir. Kadın Sağlığı Girişimi adı verilen devlet destekli geniş bir sağlık araştırmasında, hormon replasman tedavisi uygulanan kadınların, hormon almayan kadınlara göre göğüs kanserine yakalanma oranının daha fazla olduğu bulundu. (Yaklaşık %24 oranında daha fazla.)[1]

Sıcak basması ve diğer menopoz belirtileri için yaygın olarak reçete edilen bir hormon olan Premarin'in içerdiği risklere baka-

cak olursanız, ilacı üreten şirketin internet sayfasında göğüs kanseri, rahim kanseri, inme, kan pıhtısı, kalp krizi ve demansa dair uzun bir uyarı listesi görebilirsiniz.[2] Premarin inekten değil gebe atların idrarından yapılır ama gebe ineklerin doza bağlı olarak benzer riskler taşıdığını varsayabiliriz. Bu konuyu aşağıda daha ayrıntılı ele alacağız.

Bu risklerin bazıları on yıllardır biliniyor. Östrojen 1956'dan itibaren fazla hızlı büyüdüğü düşünülen ergen kızların büyümesini yavaşlatmak için kullanılmaya başlanmıştı. Böyle kızların "koca bulamayacak ya da hostes olamayacak kadar" uzun boylu olabileceği düşünülüyordu. Yüksek dozda östrojen, büyümeyi durduruyor ama ciddi yan etkilere yol açıyordu. Erken ergenlik, kilo alma, kısırlık, kan pıhtıları, karaciğer sorunları ve hormon kaynaklı kanserler.

Dişilik hormonları bir erkeğin vücudunda da kötü sonuçlara yol açabilir. Östrojenler ergen bir kızın göğüslerinde yağ depolanmasına yol açar, bu süreç kanında çok fazla östrojen bulunan bir erkekte de başgösterebilir. Bunu Amerika'daki herhangi bir plajda görebilirsiniz. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında, kilo almanın erkeklerde nasıl göğüs gelişimine yol açabildiğini ele alacağız.

İşin özü şu, doğa vücudumuzda özel işlevler için çok az miktarlarda hormon üretir. Küçük artışlar ciddi sorunlara neden olabilirken, büyük artışlar felaket getirebilir.

Süt Ürünlerinde Hormon

Süt ürünleri hormon işlevleri doğrudan ve dolaylı olarak pek çok şekilde etkiler. Östrojenlerle başlayalım. İnekten gelen ve mısır gevreğinizin üstüne döktüğünüz sütte östrojen bulunur. Süt reklamlarında ya da paketteki etikette görünmezler, çünkü Gıda ve İlaç Bakanlığı süt ve süt ürünleri üreticilerinin bunları bildirmesini zorunlu tutmuyor. Östrojenler şuradan gelir:

Aşikâr olanı söyleyelim: Çoğu inek, kadınların ürettiğinden fazla süt üretmez. Sadece gebe olduklarında süt üretirler. Bu ne-

denle çiftçiler ineklerinin her yıl gebe kalmasını sağlar. Kulağa şaşırtıcı gelebilir ama satın aldığınız süt ürünlerindeki sütün büyük kısmı gebe ineklerden gelir. Yani bir bardak süt içtiğinizde, bir kâse dondurma yediğinizde ya da biraz peynir kemirdiğinizde, gebelik sırasında yoğunlaşan hormonlardan az miktarda alıyorsunuz.

Penn State Üniversite'sindeki araştırmacılar inek sütü örneklerindeki östrojenleri inceledi. İncelenen hormonlar arasında östron, östron sülfat ve östradiyol vardı.[3] Gebeliğin başlangıcında sütteki hormon miktarı düşüktür ama aylar ilerledikçe hızla yükselir. Penn State araştırmacıları gebelik boyunca sütteki östradiyol miktarının 17 kat, östron miktarının da 45 kat arttığını belirledi. Fark o kadar yüksek ki bir laboratuvarın bir kova sütün gebeliğinin ileri aylarındaki bir inekten gelip gelmediğini söylemesi çok kolay. Mandıralar ve peynir üreticileri bu hormanları sütten çıkarmak için hiçbir şey yapmıyor ve hormonlar süt ve süt ürünleri aracılığıyla vücudunuza giriyor.

Sığır Büyüme Hormonu

Çiftçilerin süt üretimini artırmak için sığırlarına bazen bovin büyüme hormonu enjekte ettiğini muhtemelen duymuşsunuzdur. Rekombinant bovin somatotropin adı da verilen bu hormon, Monsanto'nun 1994'te piyasaya sürdüğü genetik olarak ıslah edilmiş bir üründür. Kullanılma gerekçesi, ineklerin süt üretiminin yaklaşık 70 günlük süt verme döneminin ardından zirveye çıkıp ondan sonra kısmen memelerindeki süt üreten hücre sayısındaki düşüş dolayısıyla yavaş yavaş azalmasıdır. Sığır büyüme hormonu, söz konusu süt üreten hücrelerin daha büyük kısmını işlevsel halde tutar ve besinleri süt üretimine yöneltir.

Sporcuların yasadışı olarak kullandığı büyüme hormonunun yan etkileri vardır ve bu yan etkiler inekler için de geçerlidir. 487 ineği kapsayan sekiz ayrı Monsanto çalışmasında, hayvanlara enjekte edilen büyüme hormonu mastit (meme iltihabı) oranını %50 artırdı, bu da

inekler için çeşitli sağlık sorunlarını ve antibiyotik tedavisini beraberinde getirdi. Onaylı bir takip programı 28 sürüyü gözledi ve sonuçta hormon verilen inekler arasında mastitin %32 arttığını buldu. Hormon enjeksiyonunun yol açtığı mastitin tedavisi zordur ve rasgele ortaya çıkan mastite göre daha fazla antibiyotik kullanılmasını gerektirir.[4]

Sağlıkla ilgili bu ve benzeri endişeler dolayısıyla sığır büyüme hormonu Kanada'da, Avrupa Birliği'nde, Avustralya'da, Yeni Zelanda'da, Japonya'da ve İsrail'de yasaklanmıştır ancak pek çok Amerikan çiftliği bu hormonu hâlâ kullanıyor.

Söylemeye gerek yok, pek çok müşteri hormon enjekte edilmiş ineklerden gelen sütü içmeye pek hevesli değildir ve bazı süt ürünleri şirketlerinin bu enjeksiyonlara karşı politikaları vardır. Bazı eyaletler bu üreticilerin sütleri "hormonsuz" olarak etiketlemesini yasaklamıştır. Gerekçeleri, bütün sütlerin içinde hormon olduğu yönündedir. Bu doğru tabii, süt içiyor ya da peynir yiyorsanız, ineğin hormonlarını yutuyorsunuz. Tabii ayrıca insanlar hormon verilen ineklerle ilgili gerçekleri bilselerdi, söz konusu ürünü satın almayabilirlerdi.

İyi ama sütteki dişilik hormonu miktarı az, sağlığımızı etkileyemeyecek kadar az, değil mi? Eh, orası kesin belli değil. Avustralya Melbourne'daki araştırmacılar menopoz sonrası dönemdeki 766 kadının hormon seviyesini ölçtü. Beslenmelerinde süt ürünlerini en çok bulunduran kadınların kan dolaşımlarında bu ürünleri en az tüketen kadınlara oranla %15 daha fazla östradiyol bulundu.[5]

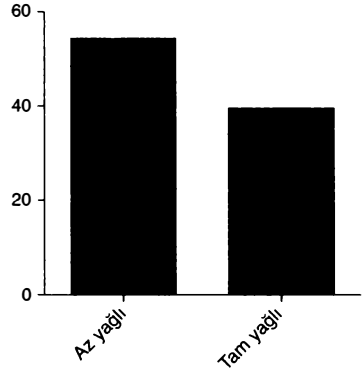
Oakland California'daki Kaiser Permanente'deki araştırmacılar, Kanser Epidemiyolojisi Sonrası Yaşam çalışmasına katılan ve hepsine erken dönem invazif meme kanseri teşhisi konmuş olan 1893 kadının beslenme alışkanlıklarını inceledi. Yüksek yağlı süt ürünlerini günlük olarak yalnızca yarım porsiyon ya da bir porsiyonun altında tüketen kadınların önümüzdeki 12 yıl içinde meme kanserinden ölme riski süt ürünlerini az tüketen ya da hiç tüketmeyenlere oranlar %20 daha fazla. Yüksek yağlı süt ürünlerini gün-

lük olarak biraz daha fazla (en az bir porsiyon) tüketen kadınların meme kanserinden ölme riskiyse %49 daha fazlaydı.[6]

Rochester Üniversitesi araştırmacıları, erkekler üzerindeki etkileri inceledi. 189 erkek üniversite öğrencisinin süt ürünleri tüketimini takip ederek daha sonra her birinin sperm örneklerine baktılar. Süt ürünlerini, özellikle de peyniri ve diğer yağlı ürünleri en yüksek oranda tüketenlerin spermlerinin normal dışı olma ihtimali daha yüksekti. Spermlerinin özellikle morfolojisi ve motilitesi (biçimi ve hareketi) anormaldi. Araştırmacılar, fertilite sorunlarının gitgide arttığını tespit etti.[7] Peynir tüketimi artışındaki paralellik açıklamanın bir kısmı olabilir mi?

Rochester araştırmacıları daha sonra bir fertilite kliniğine giden erkekleri inceledi ve özellikle peynire odaklandı en fazla peynir tüketen (günde bir ila iki buçuk porsiyon) erkeklerin sperm sayısı, günde yaklaşık yarım porsiyondan az peynir tüketen erkeklere oranla %28 daha azdı. Ayrıca sperm morfolojileri ve motiliteleri daha zayıftı.[8]

Peynir tüketenlerde sperm konsantrasyonu (milyon/ml.)



Yağ, Lif ve Hormonlar

Süt ürünleri hormon içerir. Ancak bu ürünler hormon dengenizi başka yollarla da etkiler.

Birincisi, vücut yağı hormon üretir. Vücut yağı, etkisiz bir madde değildir. Canlı bir dokudur ve yaptığı işlerden biri östrojen üretmektir. Yani peynir kilo almanıza yol açıyorsa, o şekilde fazladan gelen vücut yağı da östrojen üretir. Erkeklerde bu, başka sorunların yanı sıra gözle görülebilir meme büyümesine yol açabilir.

İkincisi, lifler hormonları vücudunuzdan atmanıza yardım eder. Kraciğeriniz her günün her dakikası kanınızı süzerek toksinleri ve vücudunuzun kurtulması gereken diğer maddeleri ayırır. Bu maddelerin içinde fazla hormonlar da bulunur. Karaciğer bu istenmeyen bileşimleri safra kanalı denen dar bir tüp aracılığıyla bağırsaklarınıza gönderir ve orada lifler (bitki posaları) bu maddeleri emerek atıklarla birlikte vücudun dışına taşır.

Beslenmenizde bol miktarda sebze, meyve, fasulye ve tam tahıl bulunuyorsa, bu sistem tıkır tıkır işler. Fazla hormonlardan kurtulmak için ihtiyacınız olan lifler vücudunuzda mevcuttur. Ancak peynir bitki değildir, dolayısıyla içinde lif yoktur. Yani beslenmeniz hayvansal ürünlerle doluysa, vücudunuz istenmeyen hormonları dışarı atmak için ihtiyacınız olan liflerden yoksundur.

Kanser araştırmacıları, beslenme alışkanlıkları hayvansal ürünlere dayalı kişilerin bazı kanser türlerine daha fazla yakalanmaya yatkın olmasının ve liflerin kanser riskini azaltmasının bir sebebinin bu olduğuna inanıyor. Lifler hormon seviyesini makul sınırlar içinde tutar.

Sağlığın Kötü Gidişatını Tersine Çevirmek

Bu sorunlar gözünüze sadece teorik görünüyorsa, izin verin ekibimizin düzenlediği bir araştırma çalışmasına katılan bir kadının hikâyesini anlatayım size. Beslenme değişikliklerinin regl sancılarını azaltıp azaltmayacağını anlamaya çalışıyorduk. Pek çok kadın her ay sancı çekiyor elbette ve çoğu için sancılar üstesinden gelinebilecek gibi. Ancak bazıları için ağrılar normal yaşamlarını sürdürmelerini zorlaştıracak kadar şiddetli olabiliyor. Katılımcıların yarısından, iki ay boyunca bütün hayvansal ürünlerin çıkarıldığı bir diyete uymalarını istedik, et, peynir ya da diğer süt ürünleriyle yumurta yoktu, her türlü yağ miktarı da çok azdı. İki ayın sonunda yine iki aylığına eski beslenme biçimlerine döneceklerdi. Katılımcıların diğer yarısı bunun tersini uyguladı, yani önce iki ay boyunca her zamanki diyetlerine devam ettiler, sonra iki ay boyunca vegan beslendiler.

Sonuçlar çabucak geldi. Normal beslenmelerini sürdüren kadınların herhangi bir fayda elde edemediğini söylemeye gerek yok tabii. Ancak bitkisel beslenmeyi uygulamaya başladıklarında pek çoğu ağrılarının azaldığını ya da tamamen yok olduğunu gördü. Bitkisel beslenmeyi önce uygulayan grupta pek çok katılımcının durumu o kadar iyiye gitti ki, zamanı gelince eski beslenme biçimlerine dönmeyi reddettiler. Bu yeni yemek yeme biçimiyle kendilerini o kadar iyi hissediyorlardı ki, onca senedir onlara bir sürü ağrı çektirmiş yiyeceklere dönmek istemiyorlardı.[9]

Çalışma sırasında katılımcılarımızın doğum kontrol hapı kullanmasını istemedik, çünkü hapların hormonal etkileri çalışmanın sonuçlarını karıştıracaktı. O nedenle katılımcılardan başka bir doğum kontrol yöntemi kullanmalarını istedik. Seçimi onlara bırakmıştık. Bir katılımcı, kısır olduğu için doğum kontrolüne ihtiyaç duymadığını söyledi. Kocası ve o, yıllardır bebek sahibi olaya uğraşıyordu. Uzun uzadıya muayeneden geçmişlerdi, sorun kocasında değildi. Kadın kısırdı ve bunu kabullenmişti.

Şu işe bakın ki yeni beslenme programına başladıktan kısa bir süre sonra bana bir şey söylemesi gerekti. "Hem iyi hem de kötü

haberlerim var," dedi. "Kötü haber, artık çalışmada yer alamayacağım. İyi haberse şu: Hamileyim." Söylemeye gerek yok, kocasıyla ikisi havalarda uçuyorlardı. Kadın sağlıklı beslenme biçimine devam etti ve birkaç yıl sonra bir dersime gelerek beni üç çocuğuyla tanıştırdı.

Farkı yaratan neydi peki? Beslenmesinden peyniri çıkarması mıydı? Evet, cevabın bir kısmının bu olduğuna inanıyorum. Ayrıca beslenme alışkanlıkları sağlıklı lifler açısından son derece zengin olduğu için hormonları daha iyi bir denge yakalayabilmişti.

Peki Ya Soya?

Kimileri inek sütündeki hormonları görmezden gelerek onun yerine süt ikamesi ürünlerde, özellikle de soya sütünde hormon bulunması ihtimaline odaklandı. Düşünceleri şöyle:

Soya fasulyesinde ve pek çok başka gıdada *izoflavon* adı verilen doğal bileşenler bulunur. Bu bileşenlerin kimyasal yapıları seks hormonlarını uzaktan andırdığından, kimileri bunlara *fitoöstrojen*, yani bitki östrojeni (*fito*, Yunanca bitki anlamına gelen sözcükten gelir) adını veriyor ve soya ürünlerinin meme kanserine yol açabileceğini ya da meme kanserini ilerletebileceğini öne sürüyordu.

Bunun tersinin doğru olduğu ortaya çıktı. Soya ürünleri kansere yol açmak yerine, kanseri önlüyor gibi görünüyor. Araştırmacılar 2008 yılında soya ürünleri ve meme kanseri arasındaki ilişkiyi araştırdı ve daha önce yapılmış sekiz çalışmayı dikkatli bir meta-analizle birleştirdi.[10] Özellikle de soya sütü ve tofuyu tanıdık yiyecekler olarak bilen Asyalılarla ve Asya kökenli Amerikalılar üzerinde yapılmış çalışmaları incelediler. En yüksek oranda soya tüketen kadınların meme kanserine yakalanma ihtimalinin, soya ürünlerini ihmal eden kadınlara oranla %28 daha az olduğu anlaşıldı. 2014 yılında, bu defa daha önce yapılmış 35 çalışmanın sonuçlarını birleştiren yeni bir metaanaliz yapıldı ve bir kez daha soyanın önleyici etkisi olduğu ve meme kanseri riskini %41 oranında azalttığı görüldü.[11]

Araştırmacılar halihazırda göğüs kanseri olan kadınların durumunu da inceledi. İyi niyetli doktorlar, soya fasulyesinin "kanseri büyütebilecek östrojenler barındırdığı" teorisine dayanarak, meme kanseri tedavisi gören pek çok kadına soya ürünlerinden uzak durmayı tavsiye eder. Araştırmacılar bu soruyu dikkatle inceledi. 2012 yılında, meme kanseri geçirip hayatta kalmış 9514 kadının sonuçları raporlandı ve soya ürünlerini en fazla tüketen kadınlarda kanserin tekrarlama ihtimalinin soya ürünlerini az tüketen ya da hiç tüketmeyen kadınlara oranla kabaca %30 *daha az* olduğu anlaşıldı.[12] Çalışmalar soya sütünün, tofunun ve diğer soya ürünlerinin kanserin ilerlemesine yol açmak yerine aslında kanserin önlenmesine yardımcı olduğunu gösteriyor.

Benim bakış açıma göre soya ürünleri şart değil ama süt, peynir ve ciddi sağlık riskleri içeren diğer ürünler için faydalı bir ikame oluşturuyorlar. Ayrıca soya ürünleri meme kanserinin önlenmesine ve meme kanseri tedavisi görmüş kadınlarda kanserin tekrarlaması ihtimalinin düşmesine yardımcı oluyor.

Süt, D Vitamini ve Kanser

Süt ürünleri ayrıca erkeklerdeki kanser hastalığının şüphelilerinden biridir. Prostat kanseri son derece yaygındır, öyle ki tıp fakültesindeyken bize yeterince uzun yaşadığı takdirde *her* erkeğin prostat kanserine yakalanacağı öğretilmişti. Bu abartılı bir fikir tabii ama ne demek istediğimi anlıyorsunuz.

Prostat kanserinin dünya haritasını inceleyince, hastalığın Japonya, Tayland ve Hong Kong gibi süt ürünlerinin geleneksel yiyecekler arasında yer almadığı yerlerde nadiren görüldüğü (en azından bu ülkeler batılı yemek yeme alışanlıklarını benimseyene dek nadirmiş) anlaşılıyor. Ancak prostat kanseri İsviçre, Fransa, Norveç, İsveç, Kanada ve Amerika da dahil olmak üzere süt ürünlerinin beslenmenin günlük bir parçası olduğu yerlerde yaygın.[13]

Harvard'daki araştırmacılar, bu bağlantının Amerika'da geçerli olup olmadığına ve henüz prostat kanserine yakalan erkeklerin süt ürünleri tüketiyor olmaları halinde kansere yakalanma ihtimalinin artıp artmadığına baktı. Doktorlar Sağlık Çalışması, çalışmanın başlangıcında hiçbirinde kanser bulunmayan 20.885 erkeği kapsıyordu.[14] Araştırmacılar ayrıntılı beslenme kayıtları aldı ve bunu takip eden on bir yıl boyunca katılımcı erkekleri yakından takip etti. Sonuçta evet, günde en az iki buçuk porsiyon süt ürünü tüketen erkeklerde prostat kanserine yakalanma ihtimali %34 daha fazlaydı.

İkinci bir Harvard çalışması daha fazla sayıda erkeği kapsıyordu, bu defa 47.781 erkeğin katıldığı bu çalışma da benzer bir sonuca ulaştı.[15] Sağlık Profesyonelleri Takip Çalışması'nda, günde iki porsiyondan fazla süt tüketen erkeklerin prostat kanserine yakalanma oranı %60 daha fazla görünüyordu.

Süt ürünleri neden kanserle ilişkili? Eh, sütün ne işe yaradığını düşünmek lazım. Süt, bebeklerin büyümesine yardımcı olur ve bunu yalnızca protein, şeker (laktoz) ve yağ sağlayarak yapmaz, ayrıca bebeğin vücudundaki büyümeyi kuvvetlendirici bileşenlerin üretimini hızlandırır.

İnsülin benzeri büyüme faktörü ya da IGF-I, kan dolaşımında bulunan ve isminden anlaşılacağı gibi büyümeyi destekleyen bir maddedir. Bunların bir kısmı bebeğin vücudunda doğal olarak üretilir ve süt IGF-I üretimini teşvik eder. Aynı şey yetişkinler için de geçerlidir, süt içmek kandaki IGF-I seviyesini artırır. Creighton Üniversitesi'nde araştırmacı Robert Heaney yaşları 55 ile 85 arasında değişen bir grup kadın ve erkekten günde üç bardak su içmelerini istedi. Katılımcıların IGF-I seviyeleri ortalama %10 arttı.[16] Bu da endişe verici bir durum, çünkü deney tüpü çalışmaları IGF-I'nın kanser hücrelerinin hızla büyümesine yol açtığını gösteriyor.

Harvard'a dönersek, Doktorlar Sağlık Çalışması ilerlerken doktorlar katılımcılardan kan örnekleri almıştı. Daha sonra kansere yakalanan erkeklerin kanlarında on yıl önce çalışma başladığı sırada daha fazla IGF-I olduğu ortaya çıktı.[17] Kansere yakalanan-

larla yakalanmayanlar arasındaki IGF-I farkı yaklaşık %10'du, bu da süt ürünleri tüketenlerle tüketmeyenler arasındaki IGF-I düzeyi farkıyla aynıydı. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, kanıtlar süt ve süt ürünlerinin kan dolaşımındaki IGF-I üretimini artırdığını gösteriyor ve IGF-I da kanser hücrelerinin büyümesine yol açıyor.

D Vitamini ve Kanser

Süt ürünleri kanser riskini ikincil bir mekanizma aracılığıyla da artırabilir, bu mekanizma da D vitaminiyle ilgilidir. D vitamini, güneş ışığının cilde değmesiyle üretilir ve daha sonra karaciğerle böbreklerde etkin hale getirilir ve oradan da kan dolaşımına karışır.

D vitamininin en iyi bilinen işlevi, vücudun kalsiyum emmesine yardımcı olmaktır. Kalsiyum oranınız düşükse, vücudunuz bağırsaklarınızın yediğiniz gıdalardan daha fazla kalsiyum emmesini sağlamak üzere daha fazla D vitamini etkinleştirir. Bol bol kalsiyumunuz varsa, vücudunuz bu defa da D vitamini etkinleştirme işini yavaşlatır, böylece daha az kalsiyum emersiniz.

Buraya kadar sorun yok. Ancak D vitamininin başka bir görevi daha vardır, o da sizi kanserden korumaktır. Biliminsanları böyle düşünüyor. Süt ürünlerinin hınzırlık yaptığı yer de burası. Peynir, süt ve diğer süt ürünlerini atıştırıp duruyorsanız, vücudunuzun ihtiyacı olandan fazla kalsiyum alıyorsunuz demektir. Kan dolaşımınıza karışan bol miktarda kalsiyum karşısında *vücudunuz D vitaminini etkinleştirme işini yavaşlatır*. D vitamininiz azalınca da kanser riskiniz artar. Süt ürünleriyle prostat kanseri arasındaki ilişkinin temel açıklamalarından biri budur.

Yiyeceklerin prostat kanserinde oynadığı rol, Doktor Dean Ornish'in 2005 yılındaki çalışmasıyla iyice önem kazandı. Doktor Ornish, sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak bitkisel bir beslenme biçiminin kalp hastalıklarını tersine çevirebileceğini daha önce göstermişti, bu defa prostat kanseri olan erkekler için benzer bir yöntem uyguladı.[18]

Çalışmaya katılan erkeklerde erken dönem kanser vardı, yani doktorları prostat spesifik antijen ya da PSA adı verilen bir kan testiyle kanserlerini takip ettiği sürece tedavi olmak zorunda değillerdi. PSA seviyeleri düşükse, ameliyata ya da başka bir tedaviye ihtiyaç yoktur ancak PSA hızla yükselirse kanser tedavisi (yani prostatı almak için ameliyat) gerekebilirdi.

Doktor Omish çalışmasına 93 erkeği davet etti. Katılımcıların yarısı düşük yağlı, vegan bir beslenme şekline başladı, ayrıca makul düzeyde aerobik idman yapıyor ve stres yönetimi kurallarını takip ediyordu. Diğer katılımcılar normal beslenme düzenlerini sürdürdü. Normal beslenme grubunda PSA seviyeleri gitgide kötüleşti, bu da prostat kanserli erkekler için normaldi. Sıradan katılımcının PSA düzeyi bir yıl içinde %6 oranında arttı. Öte yandan vegan grup ortalamasında PSA seviyeleri yükselmedi, hatta bir yıllık süre içinde %4 düştü. Ayrıca normal beslenmelerine devam eden gruptaki altı erkek kanser tedavisi görmek için çalışmadan ayrılmak zorunda kalırken, vegan gruptan hiç kimse çalışma süresince tedaviye ihtiyaç duymadı.

Beslenme değişikliği neden işe yaramıştı? Düşük yağlı, yüksek lifli, süt ürünleri barındırmayan bir diyet, prostat kanserini yöneten hormonları kontrol altında tutmaya yardımcı olabilir.

Kanserle Savaşmak

Yiyeceklerin gücü, hayal ettiğinizden çok daha fazla olabilir. İzin verirseniz Ruth Heidrich'in deneyimini sizinle paylaşmak istiyorum. Ruth 47 yaşındayken Hawaii'de yaşıyor, psikoloji alanında doktora yapıyordu. Bir gün duştayken elinin altında hiçbir kadının bulmak istemeyeceği bir şey hissetti: Sağ memesinde bir yumru.

Doktoruna göründü, doktoru da hemen bir mamogram çekilmesini istedi. Taramada kanser görünmüyordu, bu da Ruth'un içini rahatlattı. Yine de, doktoru tedbirli davranarak her yıl mamogram istedi. Tarama sonucu ertesi yıl da negatif çıktı.

Ne yazık ki üçüncü sene yumru mamogramda göründü. Yavaş yavaş büyümüş, masum görünen şeyin gerçek renklerini ortaya serdiği büyüklüğe ulaşmıştı. Göğüs kanseriydi bu, baştan beri de öyle olmuştu.

Ruth, memesindeki kitlenin alınması için ameliyat oldu ama kanserin kemiklerine, sol akciğerine ve karaciğerine sıçramış olduğu ortaya çıktı. Bütün vücuduna yayılmış ölümcül kanseri kesip çıkarmanın yolu yoktu. Doktoru kemoterapi ve ışın tedavisi önerdi. Hastalığı tedavi edemezlerdi ama Ruth'a biraz zaman kazandırabilirlerdi.

Derken dikkat çekici bir şey oldu. Ruth gazetede beslenmenin göğüs kanserindeki rolüyle ilgili bir yazı gördü. Araştırmacı Doktor John McDougall, tamamen vegan (hiçbir hayvansal ürün içermeyen) bir diyetin göğüs kanseriyle kemoterapi ya da ışın tedavisinden daha etkili bir şekilde başa çıkıp çıkamayacağını araştırdığını açıkladı. Hangi yiyeceklerin hormon seviyelerini bazen zarar verecek, bazen de faydalı olacak şekilde etkilediğini inceliyordu. Faydasız hormonları artırma eğilimi gösteren gıdalardan uzak durup vücudun hormonlardan kurtulmasına yardımcı olan gıdalara ağırlık vermenin kanser hastasına yararı dokunabilirdi.

Ruth kemoterapiyi ve ışın tedavisini reddederek beslenme biçimini değiştirmeyi seçti. Sonuçta bunu yapmanın kolay olduğunu anladı. Bol bol sebze, meyve, esmer pirinç, tam tahıllı ekmek, yulaf ve diğer sağlıklı gıdalar.

Ruth ayrıca yeni bir egzersiz programına başladı. Fiziksel olarak formundaydı zaten ama kendisini daha da zorladı.

İki ay içinde kanser yok olmaya başladı. Ruth'un karaciğer değerleri çok geçmeden normale döndü. Kemoterapi ya da ışın tedavisi hiç görmedi ve sağlığı düzeldi.

Ruth koyu bir sağlıklı yaşam savunucusu oldu. Tamamen bitkilere dayalı bir beslenme şeklini takip ederek 67 maraton ve altı Demir Adam triatlonu koştu, kendi yaş grubunda birkaç dünya rekoru kırdı. Katettiği mesafeyi ve gıdaların sağlık üzerindeki gücünü insanlara anlatmak için dört kitap yazdı. Bugün aradan otuz

yıldan fazla süre geçmişken hâlâ sağlıklı ve aktif, sağlıklı beslenme biçimini savunmayı da sürdürüyor.

Ruth gibi Katherine de öğrendiklerini paylaşmak istedi. Aşçılık eğitmeni oldu ve pek çoğu beslenme alışkanlıklarını dramatik değişikliklerle iyileştirilebilecek sağlık sorunlarıyla karşılaşmış kadın ve erkekler için kurslar düzenlemeye başladı.

Sağlık Sürprizleri

Gıdaların böyle güçlü olabileceği ne Katherine'in aklının ucundan geçmişti ne de doktorunun. Özellikle peynirle bağlantılı sorunların yelpazesi, şimdiye dek ele aldıklarımızdan çok daha geniş. Baş ağrılarınızın, eklemle ilgili sorunlarınızın ya da sağlıksız görünümlü cildinizin sebebi peynir olabilir mi? Gelin bir sonraki bölümde buna bir bakalım.

BÖLÜM 5

Hiç Hesapta Olmayan Sağlık Sorunları

Her gün peynir yemenin kiloları nasıl üst üste bindirebileceğini ve hormonları çığrından çıkarabileceğini gördük. Peynir ayrıca bazıları hafif, bazıları yaşamı tehdit eden cinsten olmak üzere şaşırtıcı sayıda sağlık sorununa yol açabilir. Üstelik çoğu durumda sebebi tahmin edemezsiniz bile. Bu bölümde, sizi Chad, Elizabeth, Lauren, Irene, Karen, Amy ve Ann'le tanıştıracağım. Hepsi de bu kitapta bulacağınız sırları öğrendikten sonra hayatları değişmiş olan gerçek insanlar. Hikâyelerinde kendinizden ya da tanıdığınız birinden bir şeyler bulursanız, anlam tecrübelerini kendi sağlığınızda devrim yapmak için kullanın lütfen.

Başlamadan önce bir sürpriz: Bu bölümde anlatılan sağlık sorunlarının çoğunun, peynirin ve diğer süt ürünlerinin yol açtığı alışıldık sorunlar olan yağla ya da kolesterolle ilişkisi olmadığını göreceksiniz. O konular bir sonraki bölümde ele alınacak. Şimdi inceleyeceklerimiz, *protein* bağlantılı sorunlar. Evet, (peynirde konsantre olarak bulunan) süt proteinleri, şaşırtıcı bir yelpazeye yayılmış sorunların bir numaralı şüphelisidir.

Alerjileri ve Astımı Ortadan Kaldırmak

Chad Sarno, Boston'ın kuzeyindeki New Hampshire'da, Portsmouth'ta, suyun üzerinde büyüdü. Baba tarafından İtalyan, anne tarafından Fransız Kanadalısı olarak, büyük bir yemek sevgisini miras almıştı. Büyük-büyükbabası Rocco, Ellis Adası'na gelirken yanında ricotta dolgulu makarnaya ve ailenin pek çok gözde yemeğine olan sevgisini de yanında getirmişti.

Chad gençliğinde spora, özellikle de futbola çok düşkündü ama oynadığı maçları sık sık yarım bırakmak zorunda kalıyordu. "Korkunç bir astımım vardı," diye anlattı. "Alerjiler hırıldamama ve öksürmeme yol açıyor, bu da krizleri tetikliyordu." Astım atakları dehşet vericiydi. "Babamın çalışma tezgâhındaki bir mengene gibiydi, akciğerlerimde bir mengene vardı. Kalp krizinin de buna benzer bir şey olacağını düşünürdüm."

Astım ciddi bir hastalıktır. Chad'in ciğerlerinin etrafındaki bir mengene olarak tecrübe ettiği şey aslında mikroskopik boyuttaki yüzlerce mengenenin, yani havayollarındaki kasların aynı anda sıkışmasıdır. Amerikalıların %10'unda astım var ve her gün dokuz kişi bu yüzden ölüyor.

Chad albuterol, prednizon ve teofilin kullanıyordu ama astımının bir yere gittiği yoktu. Bir keresinde bir arkadaşının evindeyken köpek kepeği öyle şiddetli bir astım krizini tetikledi ki, aile ambulans çağırmak zorunda kaldı. Chad en az altı kere hastaneye yatmıştı.

Bazen astım krizleri durup dururken başlar, ayrıca egzersizle de tetiklenebilir ama tetikleyici genellikle alerjidir. Alerji, bağışıklık sisteminizin yanlış zamanda harekete geçmesi demektir. Virüslere ve bakterilere saldırması gereken milyonlarca akyuvar hücresi, onun yerine size saldırır. Bunu da antikorlar, yani vücudunuzda türlü çeşit nahoş reaksiyona yol açan protein füzeleri göndererek yaparlar. Döküntü, kaşıntı, hapşırık ve astım.

Peki bütün bunların peynirle ilgisi ne? Öncelikle, bazı insanların süte ve diğer süt ürünlerine alerjisi vardır. Tıpkı yumurtaya,

fıstığa, kabuklu yemişlere, balığa, buğdaya, soya ürünlerine ya da başka gıdalara alerjileri olabileceği gibi. Ancak ikinci bir mesele daha söz konusudur. Bazı insanlar, süt ürünlerinin diğer alerjileri kötüleştirdiğini, süt ürünlerinden uzak durmanın diğer alerjileri azalttığını ya da yok ettiğini gözlemlemiştir. Kimileri süt ürünlerinden uzak durmaya başladıktan sonra mesela hayvan kepeğine karşı alerjinin azaldığını ya da yok olduğunu fark etmiştir.

Chad 17 yaş civarındayken bir arkadaşından süt ürünlerinin solunum sorunlarını tetikleyebileceğini duydu. Yani sıkıntılarının sorumlusu sevgili manicotti'si ve ailenin bayıldığı diğer süt ürünü temelli yemekler olabilirdi. Chad noktaları birleştirmeye başladı. Çocukluğunda akşamları dondurma yedikten sonra bütün gece öksürüp hırıldadığını hatırladı. Bu fikri bir denemeye karar verdi. Sütü, peyniri, ve içinde süt bulunan bütün gıdaları kesti. "Kolay değildi ama denemek istiyordum," dedi bize. "Başka seçeneğim var mıydı?"

Sonuç etkileyiciydi. "Birkaç ay içinde alerjilerim yok oldu, hırıldamam birden kesildi." Chad kendisini gitgide daha iyi hissetmeye başladı. "Sonunda astımım hiç olmamış gibi bir hale geldim. Öyle özgürleştiriciydi ki."

Chad annesiyle babasını aynı şeyi denemeleri için teşvik etti. Annesi hayvansal ürünleri tamamen kesti. Kolesterolü hızla düştü ve ikisi de yemeğe çok düşkün oldukları için annesi, Chad'le bitkisel tarifler ve yemek pişirme fikirleri paylaşmaya başladı.

Neden Kimse Bana Söylemedi?

Chad'in süt ürünleriyle astımı arasındaki bağlantıyı kurması uzun zaman aldı. Bu hastalıkla boğuşan pek çok kişinin bu bağlantıyı duymamış olduğunu da rahatlıkla söyleyebiliriz. Neden peki?

Gelin "astım süt" kelimelerini kullanarak bir Google araması yapalım. Aramanın sonucunda ilk çıkan bağlantı, "Astımlı kişilerin sağlıklarını iyileştirmek ve yaşam kalitelerini yükseltmek için

çalışan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş" olan Avustralya Ulusal Astım Konseyi'nin internet sayfası. Kulağa harika gelen bir kuruluş. Ayrıca işin aslı "Astım ve süt ürünleri" diye bir bölümle açılışı doğrudan yapıyor. İşte sitede yazanlar:

> Süt ürünlerinin astım tetikleyicisi olduğu sık sık öne sürülse de bu efsaneyi destekleyecek çok az bilimsel kanıt bulunur. Süt ve astım ilişkisine dair eldeki kanıtları özetleyen bir araştırma, şu sonuca varmıştır: "Mevcut kanıtlar süt tüketimiyle astımın doğrudan bağlantısını göstermez." Avustralya Ulusal Astım Konseyi ayrıca astımla başa çıkabilmek için süt ürünlerinden uzak durma yolunu genel olarak tavsiye etmeme ve süt ve süt ürünlerinin mukus artışına yol açmadığını belirtmektedir.[1]

Yani kâr amacı gütmeyen bu kuruluş süt ürünleriyle astım arasında bir ilişki olabileceği fikrini kaale almıyor. Ama iş burada bitmiyor:

> Maalesef pek çok Avustralyalı beslenmelerinde yeteri kadar süt ürününe yer vermedikleri için, sütün, peynirin ve yoğurdun sağlığa faydalarından yararlanamamaktadır. Avustralya Beslenme Rehberi'nin kriterlerine uyabilmek için tahminen her yetişkin on Avustralyalıdan sekizinin ve çocukların büyük kısmının günlük süt tüketimlerini artırması gerekmektedir.

Hımm. Bu işten tuhaf kokular gelmeye başlıyor. Konseyin şirket sponsorlarını gösteren listeye tıklayalım. Altı şirket var. Biri Avustralya Mandıra. Diğer beşi de ilaç şirketleri. AstraZeneca, Boehringer Ingelheim, GlaxoSmithKline, Mundipharma ve Novartis. Bir başka deyişle, bu internet sayfasının altı şirket sponsoru süt ürünleri tüketmeyi ya da ilaç kullanmaya ihtiyaç duymayı sürdürmeniz halinde para kazanacak şirketler.

Tıp dünyasında, gıda şirketlerinin ve ilaç üreticilerinin tıbbi sorunları çözebilecek yaklaşımları görmezden gelen (kimi zaman da bunlara aktif bir biçimde karşı çıkan) sağlık kuruluşlarına parasal

kaynak sağlaması yönünde rahatsız edici bir akım var. Bunu diyabette, Alzheimer hastalığında ve pek çok başka sağlık sorununda görebilirsiniz. Bu kuruluşlar, görüşlerini bulandıran onca paranın arasında amaçlarını kaybetmiş.

Beslenme değişikliklerinin sorunu daima çözdüğünü ya da ilaçların hiçbir rol oynamadığını söylemeye çalışmıyorum. Ancak beslenme alışkanlıklarındaki basit bir değişiklik sağlığı iyileştirebilecek ya da bir hayat kurtarabilecekse, bunun gizli tutulmasını haklı göstermek zor.

Peki, Avustralya Ulusal Astım Konseyi'nin bahsettiği bilimsel kanıtlar neler? Süt ürünleri – astım bağlantısı efsane mi, değil mi? Gelin bir bakalım.

Konseyin bahsettiği bilimsel inceleme, 2012 yılında *Canadian Family Physician*'da yayımlandı.[2] Değerlendirme birkaç çalışmadan alıntı yapıyordu, bunların biri de New York'ta yürütülmüştü. Astım hastası on beş yetişkin farklı günlerde tam yağlı süt, yağsız süt ve su içmiş, araştırmacılar da oksijenin akciğerlerden kana ne kadar geçebildiğini ölçmüştü.[3] Katılımcılar tam yağlı süt içtiğinde sonuçları üç saatlik test boyunca gitgide kötüye gitmişti. Araştırmacılar süt yağındaki bir şeyin gerçekten de astım hastası insanların akciğer işlevlerini etkilediği sonucuna vardılar.

Değerlendirme, 22 çocuğu kapsayan İngiliz kaynaklı bir çalışmadan da alıntı yapıyor. Araştırmacılar çocukların solunum yetilerini dikkatle değerlendirmiş. Ölçümler, *ekspirasyon akımı pik değeriyle* (PEFR) yapılıyor. Basit bir ölçüm. Çocuk (ya da yetişkin) bir boruya üflüyor ve boru nefesin ne kadar hızla dışarı verildiğini gösteriyor. Astım söz konusuysa nefes almak zahmetli bir hale geliyor ve test solunumun ne kadar yavaşladığını gösteriyor. Araştırmadaki çocuklar daha sonra süt ve yumurta barındırmayan bir beslenme şekline başladı. Test sekiz hafta sonra tekrarlandı. Sonuçlar etkileyiciydi, çocukların akciğer işlevleri ortalamada %22 artmıştı.[4] (Çalışma Paskalya dönemine denk gelmişti, o yüzden araştırmacılar çocuklara Nuneaton kentinde faaliyet gösteren sütsüz çikolata üreticisi D&D Çikolataları şirketinin çikolatalarından vermişti.)

Bu çalışmaların hiçbiri geniş kapsamlı değildi ancak sonuçlar süt ürünlerinin astım hastalığındaki rolünü inkâr etmek yerine pek çok insanın süt ürünlerinden uzak durmanın hastalığa iyi geldiği yönündeki deneyimleriyle örtüşüyor. Bu arada, beslenme alışkanlıklarındaki değişiklik bir gecede sonuç vermez. Zaman alır ve bunun sebebi de açıktır: Alerjenler antikor üretimini tetiklediğinde, bu antikorların çözünüp dağılması haftalar alır. Bu kısım önemli. Süt ürünlerinin sadece bir ya da iki haftalığına tüketilmediği ya da mesela günde tek bir bardak sütün etkilerini ölçen çalışmaların bir sonuç alamaması muhtemeldir.[5] Bu durumda uzun vadeli etkiler söz konusudur.

Nefes Almayı Seven Herkes İçin Bir Ders

Süt ürünlerinin akciğerlerde gösterdiği belirgin etkide, astımı olmayan ama sağlıklarını en üst düzeyde tutmak isteyenler için saklı bir ders var. Yukarıda gördüğümüz gibi, New York çalışmasının gönüllülerinde günde bir bardak tam yağlı süt oksijenin akciğerlerinden kanlarına geçişini daha zor bir hale getirdi. Başka çalışmalar gösteriyor ki, ister peynirden, ister jambondan, isterse başka bir kaynaktan gelsin, yağ bir kere kanınıza girince oksijenin akciğerlerinizden kanınıza geçmesini zorlaştırır.[6] Etki hafif ve geçicidir, muhtemelen çoğu kişi fark etmeyecektir bile. Ancak dayanıklılık ve enerji sizin için önemliyse, yağlı yiyeceklerin oksijen durumunu etkilediğini bilmenizde fayda var.

New York'lu araştırmacılar, inek sütündeki yağda özel bir sorun olabileceğini öne sürdü. Süt ürünlerinin, akciğerlerde belli prostaglandinlerin (iltihapta anahtar rol oynayan enzimlerin) üretilmesini artırdığını, bunun da oksijenlenmeyi etkilediğini söylüyorlar.[7]

Peki Neden Peynir?

Söylemeye gerek yok, süt ürünleri pek çok biçimdedir. Ancak peynir kendi başına bir sınıf oluşturur. Şimdiye dek öğrenmiş olduğunuz gibi, peynir yapım süreci sütteki yağı ve proteini (ayrıca kolesterolü, sodyumu ve kalorileri) yoğunlaştırır. Bazı sayılar verelim: Bir bardak sütte 7,7 gram protein bulunur ama bir bardak erimiş çedarda 56 gram protein vardır. Bir bardak sütte 7,9 gram yağ bulunur, bir bardak çedarda 81. Yani süt ürünleri proteinleri alerjileri tetikliyor ya da başka alerjileri kötüleştiriyorsa ya da New York çalışmasının gösterdiği gibi süt ürünleri yağı akciğer işlevlerine zarar veriyorsa, peynir sorunlar listesinin en tepesine yerleşir.

Astımdan Kurtulmak

Yiyeceklerin astıma sebep olma ve astımı tedavi etme konusundaki gücünü gören Chad, beslenmeyle ciddi bir şekilde ilgilenmeye başladı ve mutfak sanatları okuluna gitti. Ailesinin en sevdiği yemekleri uyarlamanın yollarını aradı ve çeşitli yemişlerle diğer basit malzemelerden "peynir" yapmanın mümkün olduğunu gördü. Kaju ve bakteri kültürleriyle, biraz da zaman ayırarak lezzetli bir krem peynir yapabileceğini keşfetti.

Chad sonunda bir restoran açtı, ardından bir tane daha, sonra bir tane daha derken restoranlarının sayısı beş oldu. Ayrıca kardeşi Derek'le birlikte Wicked Healthy adlı, sağlıklı beslenme konulu bir internet sitesi kurdu ve çevrimiçi aşçılık okulu Rouxbe için bitkisel, profesyonel sertifikalı yemek dersleri hazırladı ve doktorların hastalarıyla paylaşması için Culinar-Rx (Culinary-rx.com) adlı bir yemek pişirme progamının hazırlanıp piyasaya çıkarılmasına yardım etti.

Bugün Chad ve eşi, on yaşındaki kızları, yeni doğmuş oğulları, Rocky adlı köpekleri ve Milo adlı kedileri hep birlikte yaşıyor. "Artık hiç alerjim yok. Hayvanlara, mevsimlere ya da başka bir şeye karşı alerjik değilim."

Başka Solunum Sorunları

Yaklaşık 6.000 kilometre ötede, Elizabeth üç aşağı beş yukarı aynı sorunu yaşıyordu. İngiltere'de büyümüş, keçi sağan ve fırından yeni çıkmış ekmeğin yanında peynir yiyen İsviçreli öksüz Heidi'yi okumuştu. "Küçük bir kızken, dağlarda koşup oynamanın ve o şekilde yemek yemenin şahane olacağını düşünürdüm."

Elizabeth gününe bir fincanın dibine koyup üstüne kaynar çay eklediği iki parmak konsantre sütle başlıyordu. Daha sonra babası ona peyniri sevmeyi öğretti. Velveeta'yı bilmiyorlardı. Fransız ekmeği ve tereyağıyla Wensleydale, Cheshire, Danish blue ya da çedar yiyorlardı.

Her birkaç ayda bir Elizabeth'in göğsü balgamla doluyordu. Öksürük krizleri nefes alamadığını hissettirecek kadar kötüleşti, Elizabeth sonunda yatağa düştü ve sağlığını antibiyotikler sayesinde kazandı. Annesi de aynı zayıf düşürücü bronşit ve zatürree krizlerini geçiriyordu ama sorunu mutfaktaki bir şeye bağlamak ikisinin de aklına gelmiyordu.

Elizabeth 20'li yaşlarındayken et yemeyi ahlaki nedenlerle bıraktı. Özel ürünler satan dükkânların müşterisiydi, oralardan sert İngiliz peynirleri ve mavi peynirler alıyor, bir kalıptan kesilmiş ya da sandviç için dilimlenmiş tuzlu tatlarına bayılıyordu. Solunum sorunları da devam ediyor, Elizabeth her birkaç ayda bir kendini yatakta buluyor, çalışamıyordu.

Bir gün bir arkadaşı ona dana etinin nereden geldiğini söyledi. Elizabeth etlik danaların küçücük kutularda yetiştirildiğini ve bazen etleri solgun renkli ve yumuşak olsun diye anemik hale getirildiklerini zaten biliyordu. Endüstri öyle gaddardı ki dana cordon bleu babasının en sevdiği yemek olmasına karşın annesi bu yemeği yapmayı reddediyordu. Ancak arkadaşı etlik danaların mandıralardan geldiğini açıkladı. Süt versin diye gebe bırakılan inekler çok geçmeden yavruluyor ve erkek buzağılar etlik dana oluyordu. Elizabeth'in arkadaşı, aslında düşününce her bardak sütte ve her dilim peynirde birazcık dana eti de olduğunu söylemiş oluyordu.

Demek böyleydi. Elizabeth, süt ürünlerini de beslenmesinden çıkarması gerektiğine karar verdi. Peynir gidecekti, yoğunlaştırılmış süt gidecekti, hepsi gidecekti. Bütün bunları satın almayı kesti ve çok geçmeden hiçbirini özlemez oldu.

Bir yıl kadar sonra kafasına dank etti. Solunum sorunları ortadan kalkmıştı. Süt ürünlerini beslenme alışkanlıkları arasından çıkardığından beri bir kere bile bronşit olmamıştı. Daha sonra pek çok insanın aynı keşifte bulunduğunu öğrendi.

Solunum sorunları akciğerlerle sinüsler arasındaki herhangi bir yeri, hatta kulakları bile vurabilir. Pek çok küçük çocuk otitis media, yani ağrılı orta kulak iltihabı sıkıntısı çeker. Hastalık genellikle üst solunum yolları enfeksiyonu ve östaki borularında tıkanıklıkla başlar. Orta kulak sıvıları biriktikçe enfeksiyonlara üreme alanı verir.

Süt ürünleri proteinleri bu sorunları neden tetikliyor? İnsanın bağışıklık sistemi süt ürünleri proteinlerini yabancı madde olarak algılayıp onlardan kurtulmak için iltihaplı bir saldırı mı başlatıyor? İltihap akan burunları ve tıkanıklığı açıklar.

Benim görüşüme göre, süt ürünlerinden uzak durmanın akciğerin işlevleri için neden bu kadar faydalı olduğu henüz tam olarak açık değil.[8] Ancak iyi haber şu, araştırmacıların fizyolojik noktaları birleştirmesini beklemek zorunda değilsiniz. Süt ürünlerinden uzaklaşmanın riskli bir tarafı yok. Solunum sorunlarınız varsa, süt ürünlerini hayatınızdan çıkarmanız cidden iyi bir fikir. Bunun size neler getireceğini kısa sürede göreceksiniz.

Migrenle Başa Çıkmak

Lauren ilk migren atağını geçirdiğinde 23 yaşındaydı. Her şey tuhaf bir görsel olağandışılık olarak başladı, Lauren'ın görüş alanı aniden daraldı. Ondan sonra ağrı geldi. Sıradan bir stres baş ağrısı değildi bu, bir balyozdu. Başındaki ağrının yanı sıra Lauren midesinden de sıkıntılıydı, kusuyor ve mide bulantısı çekiyordu. Işığa

katlanamıyordu. Karanlık bir odaya çekilip bu işkencenin bitmesini beklemek zorunda kaldı.

Ne kadar korkunç da olsa ilk migren atağı tam anlamıyla sürpriz sayılmazdı, Lauren'ın kuzeni de migren ağrısı çekiyordu. Bunu takip eden birkaç ay boyunca ataklar durmadan tekrarladı. Pek çok insan uyuduğunda migren ağrısı geçer ama Lauren'ın ağrıları daha ısrarcıydı. Pazartesi günü başlayan ağrı, ikinci gece uykusundan sonraya, yani çarşamba sabahına kadar geçmiyordu. Lauren çalışkan bir hukuk öğrencisiydi ama baş ağrısı başladığında ne çalışabiliyor, ne de ağrının geçmesini beklemekten başka bir şey yapabiliyordu.

Bir gün, Lauren bir yaz stajı için (hukuk öğrencilerinin kariyerlerini başlatmasını umduğu o çok önemli pozisyonlardan biriydi) mülakattayken, öngörüleri, becerileri ve esnekliğiyle gelecekteki işverenini etkilemek için elinden geleni yaptığı sırada migren onu özür dileyip mülakattan ayrılmaya ve tuvalete gidip kusmaya zorlamıştı. (İşi alamadı.)

Bir nöroloğun verdiği bir ilaç ağrıları geçiriyor gibi görünmüştü ama Lauren kısa sürede ilacın migreni sadece ertelediğini keşfetti, ağrılar çok geçmeden kükreyerek geri gelmişti. Ayrıca ilaç fiziksel olarak kendisini çok tuhaf, yüzüyormuş gibi hissetmesine yol açıyordu. Bu işin çözümü bu değildi.

Migren Nedir?

Migren sadece şiddetli bir baş ağrısı değildir. Zonklayan bir ağrıdır ve saatler sürer. Tuhaf bir biçimde, genellikle başınızın bir tarafında ortaya çıkar, ismi de buradan gelir. (Yunanca "hemikriana," "başın bir tarafı" anlamını taşır.)

Ağrının başlamasından önce bazen parlak ışıklardan oluşan bir aura, görüşte kör noktalar ya da Laura'nın daralan görüş alanı gibi başka duyusal belirtiler görülür. Ayrıca mideniz bulanır. Işık ve sese katlanmak zordur, bu da pek çok migren hastasını ağrının geçmesini beklemek için karanlık bir odada yatmaya zorlar.

Teşhis genellikle kolaydır. Doktorunuz, Uluslararası Baş Ağrısı Derneği'nin belirlediği aşağıdaki kriterlere bakacaktır:

1. Beş ya da daha fazla atak (Ağrıya aura eşlik ediyorsa sadece iki atak)
2. Dört saatten üç güne kadar ağrı
3. Aşağıdakilerin en az ikisi:
   a. Tek taraflı ağrı
   b. Zonklama
   c. Ortadan şiddetliye varan ağrı
   d. Rutin fiziksel faaliyetleri engelleyen bitkinlik
4. Aşağıdakilerin biri ya da ikisi birden
   a. Mide bulantısı ve/veya kusma
   b. Işığa ve sese karşı hassasiyet.

İlaçlar migren ataklarının sıklığını azaltabilir, başlayan ağrıları tedavi edebilir ve bazen gerçekten hayat kurtarıcı olurlar ancak Lauren'ın keşfettiği gibi ilaçların faydası sınırlıdır ve yan etkileri vardır. Ayrıca sürekli ağrı kesici kullanımı çelişkili bir etkiyle kronik baş ağrılarına yol açabilir.

Peki bu korkunç baş ağrılarının sebebi ne? Bunun cevabı kesin olarak bilinmiyor. Migren çok yaygın görülmesine karşın mekanizma sadece kan damarlarında, beyin dokularında ve sinir taşıyıcılarındaki değişikliklerin bir bileşimi olarak muğlak bir biçimde anlaşılabilmiştir.

Migren atakları stresli ya da uykusuz olduğunuzda, bir öğünü atladığınızda ya da regl döneminiz yakın olduğunda vurmaya yatkındır. Hava değişiklikleri ve alışılmadık kokular da migren atağını başlatabilir. Gıdalar da büyük bir rol oynar.

Peynir, özellikle de yıllanmış peynir pek çok insan için tetik-

leyicidir, Lauren için de öyleydi. Bu da hiç iyi değildi. İtalyan bir aileden gelen Lauren, cannoli'ye (ricotta dolgulu hamur tatlısı) ve ricotta'ya, mozzarellaya boğulmuş pizzaya, mascarpone'a, Brie'ye, Camembert'e, mavi peynire bayılıyordu, hepsini çok seviyordu.

Lauren azıcık lor peyniri yemesinin sorun çıkarmayabileceğini keşfetti ama peynir üreticilerinin gururu olan pahalı ve usta elinden çıkmış peynirlerin onu yatağa düşürmesi kesindi. Azıcık parmesan bile baş ağrısı başlatıyordu. Peynirden ve kahveden uzak durunca baş ağrılarının sıklığı azaldı ama migreni tamamen kesilmedi. Yaklaşık iki haftada bir tekrarlamayı sürdürdü.

Yiyecekler ve Migren

Peynirde ne var? Migreni niye tetikliyor? Bunun olağan açıklaması, bazı etlerin, çikolatanın, soya sosunun, sauerkraut'un* ve başka yiyeceklerin yanı sıra yıllandırılmış peynirlerde de bulunan bir bileşen olan tiramin. Tiramin, bütün bu yiyeceklerde bulunan bir aminoasit olan tirozinden ürüyor. Tirozin fermentasyon sırasında migrenin baş şüphelisi olduğu düşünülen tiramine dönüşüyor.

Ancak mesele sadece tiraminden ibaret olmayabilir. Migren çeken pek çok kişi, fermente edilmemiş olanlar da dahil olmak üzere süt ürünlerinin genel olarak atak sıklığını artırdığını görüyor, kişiden kişiye hatırı sayılır derecede değişmekle birlikte pek çok başka gıda da aynı şeye yol açıyor.

Londra Çocuk Hastanesi 1983 yılında migrenli çocuklar için özel bir diyet denedi. Geniş bir yelpazedeki bilindik tetikleyicilerden kaçınmak istiyorlardı. Şaşırtıcı bir şekilde, 88 çocuktan 78'i tamamen iyileşti, dördü de büyük gelişme gösterdi.[9] Yetişkinlerde bu tür diyetler daha tutarsız sonuçlar veriyor ama öyleyken bile tetikleyicilerden arındırılmış beslenme biçimlerinin çok kişiye (çalışmalara katılanların yaklaşık yarısına) faydası dokunuyor.[10] Baş ağrısı sıklığını ve şiddetini azaltma konusunda yağlı yiyeceklerden kaçınmanın da yararı var.[11]

* Alman lahana turşusu. *–yhn*

Gıdaların dolaylı bir faydası da olabilir. Araştırma ekibimiz, bitkisel, düşük yağlı bir beslenmenin hormonlar üzerinde güçlü bir etki göstererek regl kramplarını ve regl öncesi semptomları azalttığını keşfetti. (Bunu Bölüm 4'te görmüştük.)[12] Demek ki aynı beslenme değişikliği regl öncesi migen krizlerinin engellenmesine de yardımcı olabilir.

Baş Ağrısından Kurtulmak

Lauren'ın hayatının dönüm noktası, ekibimizin düzenlediği bir araştırma çalışmasının reklamını radyoda duyması oldu. Lauren çalışmanın nasıl bir şey olduğunu anlamak için merkezimize geldi.[13]

Amacımız, migren hastalarına beslenmelerindeki tetikleyicileri bulup onlardan uzak durmaları konusunda yardımcı olmaktı. Katılımcılarımızın çoğu yıllanmış peynirin, çikolatanın, kırmızı şarabın ve işlenmiş etlerin baş ağrılarını kıvılcımlandırabileceğini zaten duymuştu ama görünüşe göre başka ortak tetikleyiciler de vardı. Böylece katılımcılardan, verdiğimiz listeyi kullanarak tetikleyici olma ihtimali bulunan bütün yiyecekleri beslenmelerinden çıkarmalarını istedik. Daha sonra, baş ağrıları yok olduğunda ya da mümkün olan en düşük seviyeye indiğinde tetikleyici gıdaları teker teker yeniden beslenme listelerine almalarını söyledik, böylece hangilerinin baş ağrısına yol açtığını, hangilerinin açmadığını görecektik.

Lauren çalışmaya hemen katıldı. Takip eden iki ay boyunca baş ağrılarının sıklığı gitgide azaldı, sonunda da ağrılar tamamen kesildi. Anahtar, yalnızca yıllanmış peynirlerden değil, her türlü peynirden ve bütün süt ürünlerinden uzak durmaktı. Başlangıçta biraz zorlandı ama sonunda bu tür şeylere karşı iştahını yitirdi. Ne de olsa insanın balyozu sevmesi zordur. Lauren peynir yerine salatalara avokado ekleyebileceğini ve makarnalara güzel bir zeytinyağı ve tuzla lezzet katabileceğini öğrendi.

Çikolata da tetikleyiciydi ama etkisi o kadar şiddetli değildi. Lauren çikolatanın hafif bir baş ağrısına yol açabileceğini ama insanı çökerten bir migren başlatmayacağını keşfetti.

Lauren artık migrenden kurtulmuş durumda ve kendisini çok iyi hissediyor. Evli ve Capitol Hill'de karmaşık finansal meselelerle ilgilendiği yoğun bir işi var. Herkesin başını ağrıtabilecek türden zorlu bir işte çalışıyor ama, "Artık migreni aklıma getirmiyorum bile," diyor. "Hayret verici. İyileştim. Artık başım ağrımıyor."

Beslenmenizdeki tetikleyicileri bulacağınız diyeti uygulamak isterseniz, ayrıntıları Ek'te bulabilirsiniz.

Eklem Ağrılarının Üstesinden Gelmek

Peynirli sandviç eklemlerinizin ağrımasına yol açabilir mi? Artrit ileri yaşlarla veya ailemizden gelen genetik özelliklerle ilişkilendirdiğimiz bir şey. Ancak romatizmal artrit iltihabi bir durumdur, eklemleriniz ağrımakla kalmaz, şişer ve hassaslaşır, bu da atağı bir şeyin tetiklediği anlamına gelir. Bu doğruysa, suçlunun izini sürüp onu bularak ortadan kaldırabiliriz demektir.

İzin verirseniz size Irene'in deneyimini anlatmak istiyorum. Irene hemşireydi ve Richmond'da yaşıyordu. Gençti ve hayatı boyunca hareketli olmuştu ama eklemlerinde ağrı hissetmeye başladı. Ağrılar zamanla iyice kötüleşti ve özellikle sabahları tutuklukla birlikte gelmeye başladı. Iren'in ayağa kalkıp hayatına devam edebilecek kadar gevşemesi her geçen gün daha uzun sürüyordu. Zaman ilerledikçe bunun bedeli ağırlaşmaya başladı.

"Yürümek çok zordu. Kalçalarım ve dirseklerim beni öldürüyordu. Kızımı kucağıma alamıyor, yapmak istediğim şeyleri yapamıyordum. Hayatım ellerimden kayıp gidiyordu."

Romatoloji doktoru Irene'i prednizona başlattı. Bu ilaç semptomları hafifleten bir steroittir ama yan etkileri çok fazladır. Uykusuzluk, hazım sorunları, kilo alma. Kimse prednizonu gereğinden uzun süre kullanmak istemez. Doktor daha sonra Irene'e metotreksat yazdı, bu da normalde kanser kemoterapisi için kullanılırken artık artrit için de yaygın olarak kullanılan bir ilaçtır ve onun da yan etkileri vardır. Bu ilaçların asla kullanılmaması gerektiğini

söylemiyorum. Pek çok insana faydaları dokunmuştur. Ancak ilaç tedavisine rağmen Irene'in hâlâ ağrıları vardı ve o da artık sorununun kaynağını bulmak istiyordu.

İnternette araştırma yapınca gıda ve eklem ağrılarıyla ilgili bilgiler edinmişti. Özellikle de bitkisel bir beslenme şeklinin faydalı olabileceğini öğrenmişti. Bu fikri romatoloji uzmanına söyledi ama doktor buna hiç de hevesle yaklaşmamış. "Bana resmen, 'Aklını kaçırmışsın' dedi," diye anlatıyor Irene. Ancak doktorunun desteği olmasa bile Irene beslenme biçimini değiştirmeye karar verdi. Kaybedecek neyi vardı ki?

Kısa sürede kendisini daha iyi hissetti, ağrıları yavaş yavaş ortadan kaybolmaya başladı. Çok geçmeden acı çekmeden ya da kendisini kaskatı hissetmeden yürüyebiliyordu. Ayrıca bisiklete de binebiliyordu, hatta sonunda arka bahçesinde tramboline bile çıktı. Acılar içindeki artritli bir hastanın resmi değildi bu. Irene kendisini yıllardan beri olmadığı kadar iyi hissediyordu.

"Acıdan kurtulabildiğiniz an, hayata bambaşka bir açıdan bakıyorsunuz. Yiyeceklerin yaşamınızda bu kadar büyük bir fark yaratabileceğine inanmazsınız ama öyle. Hayatımı geri aldım ve güzel bir yaşamım var. Sahip olduklarım için minnettarım."

Gelin Karen'la da tanışalım. Karen 47 yaşındaydı ve Ohio'da yaşıyordu. Boynunda ağrılar ve tutukluk hissetmeye başladı. Hepimizin zaman zaman aşırı egzersizden ya da yanlış pozisyonda uyumaktan ötürü boynu tutulur ama bu farklıydı.

Ağrılar ve acılar gidip geliyordu ama boyun ağrısı gitgide kötüleşiyordu. Araba kullanmaya kalktığında şerit değiştirirken başını çevirip bakamıyor, birinden trafik akışı konusunda yardım alması gerekiyordu. Zaman geçtikçe ağrılar kollarına ve oradan da ta parmak uçlarına indi.

Karen doktoruna göründü, doktor da kemiklerini ve eklemlerini iyice inceledi. Omurgası ciddi derecede iltihaplıydı, bu da hareket kabiliyetini büyük ölçüde kısıtlayacak bir şeydi. Neyse ki işe yarayacak bir tedavi vardı. Ameliyat 50.000 dolara patlayacaktı ama doktoru ameliyatı yapmaya, sigorta şirketi de çeki yazmaya

hazırdı. Belki de en iyisi bu olacaktı, çünkü Karen'ın hayatı yaşanmaz hale geliyordu.

Derken Karen başka bir doktora gitti, o doktor da onu önce beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapmayı denemeye teşvik etti. İltihabı azaltmak ve vücuduna iyileşme fırsatı tanımak için Karen'a süt ürünlerinden uzak durmasını öğütledi. Hazır işe başlamışken, neden bütün hayvansal gıdaları beslenme listesinden çıkarmıyordu. Karen söyleneni yaptı ve bir hafta içinde kendisini daha iyi hissetmeye başladı. Ağrı azalıyordu. İki ay içinde de tamamen geçmişti. O zamandan beri Karen'ın ağrıları için herhangi bir ilaç almasına gerek kalmadı, ne aspirine, ne ağrı kesiciye ne de başka bir şeye ihtiyacı oldu. Tutukluk ve hareket zorluğu ortadan kalktı, önerilen ameliyatı olmasına da gerek kalmadı. Ne tuhaftır ki ameliyat için 50.000 doları harcamaya hazır olan sigorta şirketi, beslenme danışmanının masraflarını ödemeyi reddetti.

Artritle Gıdaları Kullanarak Savaşmak

Artritin pek çok türü vardır. Osteoartrit, genellikle eklem ve kıkırdaklardaki aşınma ve yıpranmaya bağlı görülen yaygın bir sağlık sorunudur. *Romatoit artrit* bağışıklık bozukluğudur, yani vücudun kendi dokularına saldıran antikorlar üretmesi yüzünden ortaya çıkar. El ve ayak eklemlerinde iltihaba yol açar ve zamanla bileklere, dirseklere, omuzlara, ayak bileklerine, dizlere ve kalçalara ilerler. Eklemler şiş ve hassas, sabahları da genellikle tutuktur. Psoriatik artrit, bazen cildin kaşınıp pul pul dökülmesine yol açan bir sorun olan *sedef*le birlikte gelen ağrılı eklem hastalığıdır.

Romatoit artritiniz, sedefiniz, psoriatik artritiniz ya da herhangi bir iltihabi sağlık sorununuz varsa, süt ürünleri bulunmayan, bitkisel bir beslenme düzenine geçin, hem de hemen, hiç beklemeden. Araştırmacılar bu tür sorunların coğrafi bir düzen takip ettiğini uzun süredir biliyor. Bu hastalıklar tarihsel olarak Japonya ve Çin'de nadir görülürken, Avrupa ve Kuzey Amerika'da yaygındı.[14] Coğrafi fark-

lılıklar genelde beslenme tarzının da farklı olduğu anlamına gelir. Japonya'da veya Çin'de pek cheesecake bulamazsınız, en azından geleneksel beslenmede bulamazdınız. Bu tür yiyecekler batılılaşmayla son birkaç on yılda bu ülkelere girene dek kültürün bir parçası değildi. Zamanla müşterek diyetimiz kötüye gittikçe, sedef Asya'da da tıpkı batılı ülkelerde olduğu gibi daha yaygın görülür oldu.[15]

Araştırmacılar gıdaların romatoit artriti etkilediğini ve beslenme değişikliklerinin faydalı olabileceğini uzun süre önce fark etti. Norveçli araştırmacılar 1991 yılında romatoit artritten mustarip bir grup insanda süt ürünü ve et olmayan bir rejim denedi. Katılımcılar bir ay içinde eklemlerindeki şişkinlik ve hassasiyetin iyiye doğru gittiğini ve sabah tutukluğunun daha az olduğunu gördü. Kan testleri, iltihabın azaldığını doğruladı.[16] Başka çalışmalarda da benzer faydalar görüldü.[17] Doktor John McDougall, düşük yağlı, süt ürünsüz, vegan bir beslenmeyle sadece dört hafta içinde iltihabın azalabileceğini gördü. Ağrı, tutukluk, eklemlerdeki şişkinlik ve hassasiyet, hepsi iyiye doğru ilerledi.[18]

Psoriatik Artrit

Yıldız golfçü Phil Mickelson 2010 Amerika Açık'tan hemen önce bu hastalıktan mustarip olduğunu açıkladığında, psoriatik artrit de evimizde kullanılan terimlerden biri oldu. Golfçünün rahatsızlığı, ayak bileğinde yürümeyi güçleştiren bir ağrıyla başlamıştı. Sonra sol işaretparmağı ve sağ el bileği burkulmuş gibi ağrımaya başlamıştı. Mickelson önce ağrıları yıllardır spor yapıyor olmasına bağlamış ve kısa sürece geçeceklerini ummuştu. Ancak bir gün eklem ağrısı o kadar şiddetlenmişti ki Mickelson yataktan zor kalkmıştı.

Bir romatoloji uzmanının yardımıyla ayağa kalkmayı başarmış, sonra da beslenmesinde değişiklik yapmanın gelecekteki atakları savuşturmasına yardımcı olup olamayacağını görmeye karar vermişti. Golf arkadaşlarına ve basına vejetaryen olacağını açıkladı.

"Ne?!" Giyim tarzlarının ve kulüp üyeliği kurallarının söylene söylene değiştirildiği muhafazakâr golf dünyasında biftek, bira,

diyabet ve kalp hastalıkları golf sahasının normal unsurları kabul edilir, vejetaryen beslenmeyse... Eh, yeni bir şeydir. Phil Mickelson'ın Five Guys Burgers & Fries fast food zincirinin ortaklarından biri olması da olumlu bir etki yaratmadı.

Mickelson'ın pek sağlıklı olmayan damak zevki, spor muhabirlerinden gelen pek de destekleyici olmayan yorumlarla birleşince, beslenme konusundaki kararlılığının gerektiği gibi olmadığı anlamına geliyordu. Mickelson sonunda bağışıklık sistemini kısmen devre dışı bırakarak işleyen, yılda otuz bin dolarlık, enjekte edilebilir bir ilaç olan Enbrel'in marka yüzü olmak üzere imza atmıştı. İlaç, eklemlere olan otoimmün saldırıyı gerçekten durduruyor ama aynı zamanda üreticinin televizyon reklamlarında duyabileceğiniz gibi sizi tüberküloz gibi tehlikeli enfeksiyonlara karşı savunmasız bırakıyordu.

Tendon İltihabıyla Başa Çıkmak

Ortopedik sorunlara göz atıyoruz madem, gıdaların tendonlarınızı, yani kaslarınızı kemiklerinize bağlayan ipliksi bağları da etkileyebileceğini söyleyelim. Baldır kasınızı topuğunuza bağlayan Aşil tendonu bunlardan biridir. Tendonlar iltihaplandığında, bu hastalığa *tendonit* adı verilir.

Sorun genellikle tendonların aşırı kullanılmasına bağlanır ama burada başka bir şeyin daha söz konusu olduğu açık. Birincisi, diyabetli kişilerin tendonite yatkınlığı vardır, bu da vücut kimyasında bir şeylerin sorunda payı olduğu anlamına gelir. İkincisi, Avustralya'daki Monash Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, konunun kolesterolle bir bağlantısı olduğunu buldu. Buna göre, tendon sorunu yaşayan kişilerin kan dolaşımlarında "kötü kolesterol" (düşük yoğunluklu lipoprotein ya da LDL kolesterol) genellikle daha yüksekti.[19] Bu kişilerde ayrıca "iyi kolesterol" (yani yüksek yoğunluklu lipoprotein ya da HDL) daha düşük çıkıyordu.

Peynirin kandaki "kötü kolesterol" seviyelerini yükseltebilecek olan yağ ve kolesterolün ana damarı olduğunu zaten biliyorsunuz. Ayrıca görünüşe göre sağlıksız kolesterol seviyeleri nasıl kalp hastalığı riskini artırıyorsa, tendon sorunlarıyla da ilişkileri var.

Tendonit sorununu David Carter'dan iyi kimse bilemez. David Carter 2014 yılında 130 kilo ağırlığında profesyonel bir Amerikan futbolu oyuncusuydu ve acı çekiyordu. Tendoniti öyle kötüydü ki, banyo küvetinden doğrulmakta bile zorlanıyordu. Bir gün, beslenme ve sağlık konulu bir program seyrederken süt ürünlerinin sorunun bir parçası olabileceğini öğrendi. Bir başka deyişle, cüssesini büyütmek için yediği yiyecekler iltihapta rol oynuyor olabilirdi. Carter da bu yiyecekleri kesti. Tamamen vegan bir beslenme tarzını benimsemesiyle hayatı değişti. İki ay içinde ağrıları geçmişti. Hızı ve gücü arttı. Bunların ardından tek sorunu, dünyanın en etkili zayıflama rejimini uygularken savunma oyuncusu ağırlığını korumaktı!

Green Bay Packers oyun kurucusu Aaron Rodgers 2016 yılında beslenmesinden peyniri çıkardığını açıkladı. Peynirkafalar lakaplı takımın en sevilen sporcusunu süt ürünlerinden vazgeçmeye yönelten şey neydi? "Sağlığımın daha iyi olmasını istedim," dedi Rodgers. 32 yaşındaydı ve kariyerini uzatmak istiyordu, süt ürünlerini kesmek de sağlıklı beslenme planının bir parçasıydı.

"Yediğiniz yemeklerle iltihabı azaltabilirsiniz," dedi. "Uzun süredir çektiğim diz sorunu vardı, aslında her şey ameliyattan sonra, dizimdeki iltihabı asgari düzeyde tutup bunu sezon dışı dönem boyunca sürdürmek için ameliyat sonrasındaki ilk birkaç haftada neler yiyeceğimi düşünürken başladı."[20]

Sağlıklı Bir Cilt

Ya cildiniz? Peynir ve diğer süt ürünleri akciğerlerinizi, beyninizi ve eklemlerinizi etkileyebiliyorsa, cildinizde de sorunlara yol açabilir mi? Akneye sebep olabilirler mi? İzin verirseniz Amy'nin hikâyesini paylaşayım sizinle.

Amy beş yaşındayken öleceğini zannetti, doktorlar da aynı şeyi düşündü. Üç gün önce annesiyle babası ona Pittsburgh'daki McDonald's'tan bir çocuk menüsü almıştı. Semptomlar (baş dönmesi, bulantı ve ishal) birkaç saat içinde başladı ve hızla kötüye gitti. Annesiyle babası Amy'yi acil servise koşturdu, Amy hastaneye yatırıldı. Ancak iyi bakılmasına rağmen durumu hızla kötüleşti.

Hastalık, seneler sonra Seattle bölgesindeki bir Jack-in-the-Box restoranından yemek yiyen çocuklar hastalandığında tanınacak olan, sığır kaynaklı bakteriyel bir enfeksiyonun neden olduğu hemolitik üremik sendromdu. O salgında yüzden fazla kişi hastanelik oldu, dört çocuk öldü.

Ancak Amy Pittsburgh'da hastaneye yattığında hastalık hemen hemen hiç bilinmiyordu. Amy'nin böbrekleri iflas ettiği için diyalize ihtiyacı vardı ve nakil listesine alınmıştı. Bir gün, doktorlarının hayatta kalma ihtimalinin düşük olduğunu söylediğini duydu.

Amy hayatta kaldı. Üç ay sürdü ama sonunda hastaneden çıkacak kadar iyileşti.

Bunun üstünden çok geçmeden, babası aileyi Pennsylvania kırlarındaki bir arabaya servis restoranına götürdü. Dışarıda olmak, temiz havayı koklamak, tarlalarla ormanlardan geçmek güzeldi.

Bir köşeyi dönerlerken babası aniden frenlere asıldı. Yoldan bir inek geçiyordu ve kaza yapmalarına ramak kalmıştı. İneğin çevresinden yavaşça dolaşıp yollarına güvenle devam ettiler. Ancak beş yaşındaki Amy, bunu takip eden konuşmalar sırasında bir ineğin nasıl az kalsın öleceğini düşündü. Tıpkı kendisinin az kalsın öleceği gibi. Daha sonra o ineğin kaderinin hamburgere dönüşmek olduğunu düşündü. Bu hiç kimse için hoş bir düşünce değildi. Amy o gün et yemeyi bırakmak üzere son derece yetişkince bir karar aldı.

Güzel bir hamleydi ama eti bırakmak yerine eşit derecede sağlıksız bir sürü şey koymak demekti. "Durmadan pizza yiyordum, hem de fazladan peynir eklenmiş olarak," dedi. "Ayrıca bir sürü Doritos ve abur cubur."

Kendisini iyi hissetmiyordu. 12 yaşında regl olmaya başladı ama kanamaları alışılmadık derecede ağır geçiyor, her defasında

iki-üç hafta sürüyordu. Menstrüel migren ağrıları çekmeye başladı. Ayrıca cilt sorunları yaşıyordu. Ergenlikte sivilce yaygın bir sorundur elbette ama Amy için durum daha kötüydü. "Yüzüm korkunç sivilcelerle doluydu ve sivilceler omuzlarımla sırtıma iniyordu."

Amy 14 yaşında bir karar daha aldı. Peyniri, sütü ve bütün diğer süt ürünleri gidecek, yerine soya sütü ve pirinç sütü gelecekti. Pizzalarına peynir yerine sebzelerle domates sosu koyuyordu artık. Peynir arzusu birkaç hafta ona seslenmeye devam etti ama Amy bu çağrıları duymazdan geldi. "Birkaç hafta içinde her şey değişmeye başladı," diye anlattı. Cildi temizlendi, şişkinlik ve diğer semptomlar ortadan kalktı. "Hayret vericiydi."

Amy bugün peyniri hâlâ seviyor ama hayvanlardan elde edilen çeşitleri değil, kaju cevizinden yapılma peyniri ve vegan peynirli makarnayı. Sağlığı mükemmel. "Değişiklik başlangıçta biraz zordu ama buna değer," diyor.

Süt Ürünleri ve Sivilceler

Kısa süre öncesine kadar çoğu uzman sivilce sorununda yiyeceklerin rolünü hesaba katmıyordu. Sivilceye yol açan şey peynir, çikolata ya da yağ değil, diyorlardı. Sorun hormonlar. Doğru, hormon değişiklikleri sivilce patlamalarını etkiler.

Ancak geleneksel kültürlerle ilgili çalışmalar yeni bir bakış açısı doğurdu. Papua Yeni Gine halkı, Paraguay'ın Aché halkı, kuzey Kanada Eskimoları ve II. Dünya Savaşı öncesi Okinawa halkı, geleneksel beslenmeleri devam ettiği sürece sivilceden hemen hemen tamamen azadeydi. Beslenme biçimleri batılılaştıkça (ya da "modernleştikçe") ve çizburgerle pizza içermeye başladıkça, sivilce yaygın bir sorun haline geldi.[21]

Harvard'lı araştırmacılar 2005 yılında 47.000'den fazla hemşireye ergenliklerinde neler yediklerini ve yeniyetmelik yıllarında sivilce sorunu yaşayıp yaşamadıklarını sordu.[22] Veriler incelendi-

ğinde, çikolata suçlu değil hükmü aldı. Gazoz, patates kızartması ve pizza da öyleydi. İstatistiklerde parlayan şey süttü. Süt içenlerde daha çok sivilce oluyordu ve sivilcelerin çokluğu sütteki yağ miktarına bağlıydı. En çok tam yağlı süt içenlerin ciddi sivilce sorunu yaşama ihtimali %12, en çok *yağsız* süt içenlerin ciddi sivilce sorunu yaşama ihtimaliyse *%44* daha fazlaydı. Bir başka deyişle, yağlı süt sorundu ama anlaşılan düşük yağlı süt çok daha kötü bir sorundu.

Araştırmacılar yeniyetmelik günlerindeki beslenme biçimleri konusunda bazı insanların hafızasının biraz yanıldığını fark etti. Böylece meseleleri daha doğrudan bir şekilde ele alan yeni bir çalışma yaptılar. 9 ila 15 yaş arasındaki 4273 erkek ve 6094 kız çocuğunu üç sene boyunca takip edip neler yediklerini ve sivilce sorunu yaşayıp yaşamadıklarını gözlemlediler. Sonuçlar, bir önceki çalışmanın sonuçlarını yansıtıyordu. Çocuklar ne kadar çok süt içerlerse sivilceleri olması ihtimali o kadar artıyordu. Yağsız süt de yağlı süt kadar sorun çıkarıyordu.[23] Elbette yağsız sütteki yağ oranı çok daha düşüktür ama hem protein hem de şeker (laktoz) oranı yüksektir.

Yani evet, sütteki yağ kilo alımına ve başka bir sürü soruna yol açabilir ama sivilce konusunda baş şüpheli süt proteiniydi.

Gıda-sivilce ilişkisini inceleyen bilim dalı henüz emekleme çağında ama süt ürünlerinden vazgeçip ciltlerinin iyiye gittiğini gören insanların müşterek deneyimi süt ürünlerini bırakmanın denemeye değer olduğunu gösteriyor.

Daha İyi Hazım

Şimdiye dek astıma ve diğer solunum sorunlarına, alerjilere, baş ağrılarına, eklem ağrılarına ve cilt sorunlarına baktık ve peynirle diğer süt ürünlerinin beslenmeden çıkarılmasıyla bu sorunlarda nasıl dramatik iyileşmeler olabileceğini gördük. Bu bölümde ele alınması gereken bir diğer vücut parçası daha var: Genellikle işkence altında olan sindirim sistemimiz.

Ann bir mandırada büyüdü. Babası işlenmiş süt ürünleri yapar, tenekelerle çiftliğe gelen sütleri kremaya, çilekli ve çikolatalı süte ve dondumalı sundae'ye dönüştürürdü. Ann yaz tatillerinde milkshake ve dondurma külahları yapıyordu, içecek reyonundan sorumluydu.

Ne var ki Ann sağlıklı değildi. Çocukken ciddi bir zatürree de olmak üzere solunum sorunları geçirmişti. Kulak ve boğaz ağrısı çekiyordu, beş yaşındayken bademciklerinin alınması gerekmişti. Süt proteinlerinin kulaklarındaki, boğazındaki ve akciğerlerindeki iltihabı kötüleştiriyor olabileceği kimsenin aklına gelmedi. Doktorlar Ann'e anemi teşhisi koyduğunda, süt ürünlerinin bu küçük kızın vücudunun demiri emme becerisini düşürüyor olabileceğini kimse söylemedi.

En kötüsü de kronik hazım sorunlarıydı. Ann küçükken, her ikisi de hemşire olan annesi ve anneannesi kızın ciddi kabızlığı konusunda endişeye kapılmıştı. Sekiz yaşına geldiğinde devam eden sindirim bozuklukları yüzünden anneannesi onu Mayo Kliniği'ne götürdü. Ancak röntgenler ve kan testlerinde bir sorun görünmüyordu. Doktorlar psikiyatriste gidilmesini tavsiye etti.

Araştırmacılar süt ürünlerinin küçük çocuklarda kabızlık sorununa yol açabileceğini uzun süredir bilmesine rağmen pek çok çocuk doktoru her nasılsa bu durumu gözden kaçırmıştı.[24] Ann ancak kırk iki yaşına geldiğinde bir doktor beslenmesinden süt ürünlerini çıkarmasını tavsiye etti ve Ann bunu yaptığı anda sindirim sorunları geçmişte kaldı.

"Daha önce niye kimse bu sonuca varamadı?" diye sordu Ann. "Yıllarca çektiğim acıdan ve sıkıntılardan kurtulur, ayrıca kendi çocuğum aynı sorunlarla boğuşurken öfkeli bir hüsranla seyretmek zorunda kalmazdım."

Sağlık sorunlarının çözümünü keşfetmiş olan pek çok kişi gibi Ann de bulduklarını paylaşmayı güçlü bir şekilde istiyordu. Eşi Larry ile birlikte bir restoran açıp adını Millenium koydular. Restoranda süt ürünleri barındırmayan vegan yemekler servis ediyorlardı. Kısa sürede bir San Francisco efsanesi haline geldiler.

"Bu mesajın herkese iletilmesini istiyorum. Başkalarının, özellikle de çocukların sıkıntı içinde olduğunu görmekten nefret ediyorum. Süt ürünlerinin üstünde uyarı etiketi bulunmalı."

Tip 1 Diyabeti Önlemek

Tip 1 diyabet, pankreasın glikozu (şekeri) kandan vücut hücrelerine taşıyan hormon olan insülini artık üretmediği bir sağlık sorunudur. İnsülin olmadan glikoz kanda birikir. Genellikle çocuklukta ya da gençlikte teşhis edilen hastalık kalp hastalıklarına, görme kaybına, böbrek fonksiyonlarının kaybına, ampütasyona ve başka ciddi sorunlara dair riski artırır. Hastalığı kontrol altında tutmak için insülin enjeksiyonu şarttır.

Araştırmacılar inek sütü mamaları tüketen bebeklerin diyabete yakalanma riskinin anne sütüyle beslenenlere göre daha yüksek olduğunu uzun yıllardır biliyor. Bebeğin bağışıklık sisteminin inek sütü proteinlerini yabancı olarak algılayıp onlara karşı antikorlar üreterek tepki gösterdiği düşünülüyor. Bu antikorlar da bebeğin kendi pankreasına saldırıp insülin üreten hücreleri öldürüyor.

New England Journal of Medicine 1992 yılında kısa bir süre önce tip 1 diyabet teşhisi konmuş olan 142 çocukta yapılan araştırmanın sonuçlarını yayımladı.[25] Hasta her çocukta inek sütü proteinine karşı üretilmiş antikorlar bulunuyordu. Daha kapsamlı testlerde, bir porsiyon inek sütü proteininin, insülin üreten pankreas hücrelerindeki bir proteinin biyokimyasal eşi olduğu bulundu. Yani süte karşı üretilen antikorlar hiç değilse teorik olarak bu hücrelere saldırıp onları ortadan kaldırmayı hedefliyordu. Yani sonuçları felakete varan bir "dost ateşi" söz konusu.

Bir pilot çalışma, inek sütü mamadan uzak durmanın tip 1 diyabeti önleyip önleyemeyeceğini inceledi. Diyabet riskli kabul edilen (hepsinin birinci derece bir akrabası hastalığı taşıyordu) 242 yenidoğanın incelendiği çalışmada, araştırmacılar anneleri meme vermeye teşvik etti, bebekler şişeye geçmeye hazır hale gelince de

annelerin yarısından süt proteinlerinin aminoasitler halinde parçalandığı özel bir mama kullanması istendi. Kalanlar normal inek sütü maması kullanacaktı.[26] Çocukların ilk 6-8 yaşı takip edildi ve düzeltilmiş mamanın gerçekten de diyabet riskini azaltmakta bazı faydaları olduğu düşünüldü. Ancak bu kitap yazıldığı sırada kesin sonuçlar henüz alınmamıştı.

Benim görüşüme göre, çok daha derinlere dalmamız gerekiyor. Pilot çalışma süt ürünleri tüketimini yalnızca yaşamın ilk birkaç ayında kısıtlıyordu, emziren annelerden de kendi beslenmelerinde inek sütünden uzak durmaları istenmemişti. Yani anneler her meme verdiklerinde bebeklerine inek sütü proteinleri aktarıyordu, daha sonra çocuklarına süt ürünleri vermeye de devam ettiler.

Süt ürünleri Tip 1 diyabetin suçlusuysa, bu proteinleri almamak için şunların yapılması gerekiyor:

1. Çocukluk boyunca süt ürünlerinden uzak durmak.
2. Annelerden emzirdikleri sırada süt ürünlerinden kaçınmalarını istemek, böylece anne sütüyle çocuklarına süt proteinleri aktarmaları önlenecektir.

Peynir uzak durulması gereken ürünlerin başında gelir, çünkü içinde özellikle yoğunlaştırılmış süt proteinleri bulunur. Peynir tüketmemenin hiçbir riski yoktur ve potansiyel faydaları çok yüksektir.

Suçluların Maskesini Düşürmek

Şimdiye dek gördüğümüz gibi, peynir şaşırtıcı genişlikteki bir yelpazeye yayılan sağlık sorunlarında rol oynar. Bu bölümde pek çok ciddi sağlık sorununu ele aldık ama bir sonraki bölümde inceleyeceklerimiz en önemli olanları. Her bir peynir dilimindeki yağ ve kolesterolün yol açtığı şaşırtıcı ve kafa karıştırıcı sorunları göreceğiz.

BÖLÜM 6

Kalp Hastalıkları, Diyabet ve Fransız Paradoksu

Zamanında 130 kilo olmak o kadar da kötü bir şey değildi.

Marc Ramirez Meksika sınırı yakınındaki Texas McAllen'da doğmuştu. Yedi yaşındayken annesi uyuşturucu satıcısı babasından boşanmış ve sonra da ailesini Chicago'nun kuzeyinde yeni bir eve taşımıştı.

Paraları azdı ve beslenmeleri gerektiği gibi sağlıklı değildi. "Annem hükümet yardımı alıyordu. İki kiloluk o peynir kalıplarını hatırlıyorum," diye anlattı Marc. "Yemekleri peynire boğardık. Tortilla, enchilada ve taco, hepsinin üzerine peynir koyardık. Quesadillas'ın içine. Başka türlüsünü bilmiyorduk." Böylece Marc başka beslenme sorunlarının yanı sıra peynir dolayısıyla da epeyce kilo aldı.

Liseyi bitirdiğinde 130 kiloydu. 1,87 boyuyla bu obezlik sınırının epey içinde olduğu anlamına geliyordu. Başka hemen hemen her türlü koşulda bu bir endişe kaynağı olur ama Marc çetinceviz di ve Amerikan futbolunu iyi oynuyordu. Böylece ülkenin en iyi üniversite takımlarından birine sahip olan Michigan Üniversitesi onu bütün masraflarının karşılandığı bir bursla kabul etti. Marc hücumun sağ kanadında oynuyordu, yani işi rakiplerinin savunmalarında gedik açıp koşucularının içeri girmesini sağlamaktı.

Kilosunu pizza, hamburger, biftek ve kızarmış tavukla koruyordu. Sebzeler sonradan akla gelen şeylerdi. "Salata yiyecek olursam ransch sosuna boğuyordum."

Üniversiteden sonra kaçınılmaz olan gerçekleşti, Marc tip 2 diyabete yakalandı. Ayrıca kolesterolü ve tansiyonu yüksekti, midesi yanıyordu, sedefi ve erektil bozukluğu vardı. Savunma hatlarını parçalamasına yarayan ağırlığı aleyhine dönmüştü. Sağlığı, enerjisi, hatta cinsel işlevleri bile harap durumdaydı.

Marc diyabetle ilgili her şeyi biliyordu. Annesi bu hastalıktan mustaripti ve 61 yaşında ölmeden önce kalp ameliyatı geçirmişti, ciddi görme sorunları vardı ve böbrekleri iflas etmişti. Marc'ın küçük kardeşi görme yetisini, böbrek fonksiyonlarını ve sağ bacağını hastalığa kurban vermişti. İkiz kardeşi ve iki kız kardeşinde de diyabet vardı.

"Teşhis konduğunda anneme ve küçük kardeşime olanları düşündüm," diye anlattı. "Kendimi aynı yolda ilerlerken gördüm. Ayrıca hepimizin anneme böbreklerimizden birini verip veremeyeceğimiz sorulmak üzere doktorun muayenehanesine çağrıldığımızı hatırladım ve ailemi bu sıkıntılara sokmak istemediğime karar verdim. Bundan yıllar sonra ailemin beni bakımevinde ziyaret etmesini istemiyorum, onlarla birlikte futbol sahasında olmak istiyorum."

Ancak peynir ve et ağırlıklı beslenmesiyle işler iyi gitmiyordu. Marc ağızdan diyabet ilaçları alıyor, ayrıca günde iki kere kendisine insülin veriyor, bunların yanında da kolesterolünü ve tansiyonunu kontrol altında tutmak için haplar içiyordu. "Doktoruma iğnelerden kurtulup kurtulamayacağımı sordum ama kendisi organlarımı korumak için insüline ihtiyacım olduğunu ve bunu hayatımın sonuna kadar kullanacağımı açıkladı."

Diyabeti Anlamak

Diyabet, kan dolaşımında çok fazla şeker (glikoz) olduğu anlamına gelir. Bir önceki bölümde tip[10] diyabete ve süt proteinlerinin pankreastaki insülin üreten hücrelerin yok edilmesinde nasıl bir rol oynayabileceğine bakmıştık. Daha yaygın olan tip 2 diyabette pankreas insülin üretmeyi sürdürür ama vücut hücreleri insüline

normal bir biçimde tepki vermez. İnsülin glikozu hücrelere taşıyamadığı zaman da glikoz kan dolaşımında birikir.

Bir sürü bilimsel kanıt, insülin fonksiyonundaki bu bozulmanın en önemli sebeplerinden birinin yağ olduğunu gösteriyor. *Kasların içinde ve karaciğer hücrelerinde* biriken mikroskopik yağ zerreleri, insülinin gerektiği gibi işlev yapmasını engeller. Bu süreç hayret verecek denli hızlı gelişir. Araştırmacılar kontrollü deneylerde gönüllülerin vücutlarına yağ karışımı enjekte etmiş ve insülinin yalnızca birkaç saat gibi bir sürede tekleyip çalışmamaya başladığını görmüştür.[1] Neyse ki bu süreç tersine döndürülebilir. Bir dakika, baştan alalım. Peynirde ve ette ağırlıklı olarak bulunan *doymuş yağlar* insülin fonksiyonu için sebze yağlarında bulunan doymamış yağlardan daha harap edicidir.[2]

Diyabete yakalanmanız için vücudunuza yağ enjekte edilmesine gerek yok. Aynı şeyi yağlı yiyecekler yiyerek de yapabilirsiniz. Gayet iyi bildiğiniz gibi peynirde bol miktarda yağ bulunur ve peynirle diğer yağlı gıdaları yiyenler, bunlardan uzak duranlara göre çok daha yüksek diyabete yakalanma riski taşır.

Diyabeti Tersine Çevirmek

Marc sorunlarını ciddiye alıyordu. Rejim yaptı. Kalorilerini sayıyordu, yaptığı sporu da artırmıştı ama sonuçlar zayıftı. Bir sürü denemenin ardından Marc kilo vermenin o kadar da kolay olmadığını fark etti.

Derken 2011 yılında bambaşka bir yaklaşım keşfetti. Bu yaklaşım kalori saymak yerine hayvansal ürünlerden uzak durmaktı. Hayvansal yağlardan ve kolesterolden uzak durarak sağlığını iyileştirme şansı vardı.

Diyabetin bu şekilde genellikle dramatik bir şekilde iyiye gittiğini, hatta bazen tamamen ortadan kaybolduğunu keşfeden araştırma ekibimiz, bu yaklaşımın öncüsüydü. Hücrelerdeki yağ zerreleri insülinin işlev göstermesini engelliyorsa, hayvansal yağlardan

tamamen uzak durmak ve hücrelere kendilerini temizleme şansı vermekten daha iyisi olabilir miydi? Bu yöntem ayrıca vücut ağırlığını, kolesterolü ve tansiyonu düşürmek için de etkiliydi.

Marc ve eşi Kim, bunu bir denemeye karar verdiler. Peynir yok, et yok. Artık sağlıklı yiyecekler yemeye karar vermişlerdi. Bunun doğal bir akış haline gelmesi biraz zaman aldı ama zorlanmadılar ve bol miktarda sağlıklı, iştah açıcı yemek buldular.

"Kahvaltımız tarçınlı, muzlu, öğütülmüş kaju ya da cevizli yulaf ezmesi," diyor Marc. "Öğle yemeğinde fasulyeli burrito veya bir kap fasulye, kara fasulyeli taco, az yağlı kızartma ya da sebzeli fajita. Tatlı muzlu, çilekli ve böğürtlenli bir meyve salatası veya belki kendimizi ödüllendirmek için çikolatalı nirvana." Bir sürü kitap, internet sitesi ve başka kaynak buldular, zaman ilerledikçe aradıkları daha sağlıklı gıdalara erişmek gitgide kolaylaştı. "Basit bir şey," diyor Marc. "Her yerde yemek yiyebiliyoruz."

Hızla sonuç aldılar. "Üç ayda 25 kilo verdim ve kan şekerim hızla düştü." Kolesterol düşürücü ilaçlar Marc'ın kolesterolünü zaten 164'e kadar indirmişti, 26 günlük bitkisel beslenmenin ardından kolesterol seviyesi 104'e düştü. LDL ("kötü") kolesterolü 87'den 44'e indi. Trigliseritleri 191'den 111'e. "İki aydan kısa bir süre sonra insülinden ve bütün diğer diyabet ilaçlarından kurtulmuştum. Tansiyonum için lizinopril, kolesterolüm için simvastatin alıyordum, doktorum her şeyi kesti. Hastaları arasında parlayan bir yıldız olduğumu söyledi!"

Mide yanmaları, sedef ve erektil bozukluk, hepsi ortadan kayboldu. "Yeni bir insan oldum," diyor Marc. Ailesine de ilham verdi. Kızı Michigan Üniversitesi'nden mezun oldu, şimdi üçüncü sınıf öğretmeni. Oğlu üniversitede okuyor. İkisi de anne babalarının yaptığı beslenme değişikliğinin değerini yavaş yavaş ama kesinlikle anladı ve kendi beslenme biçimlerini de değiştirdiler.

Peki bütün o peynirlerle biftekler, Marc onları özlüyor mu? "Duyunca şaşıracaksınız," diyor. "Ama o yiyecekler artık beni tiksindiriyor. Aşırı kilolu ve hasta olduğum günleri aklıma getiriyorlar. Hiçbirini özlemiyorum."

Peynir ve Kalp Hastalıkları

Peyniri ve diğer hayvansal gıdaları kesmek, diyabetle başa çıkmaktan daha fazlasını yapar. Kalp hastalıkları üzerinde de güçlü bir etkisi vardır. Doktor Dean Ornish 1990 yılında mihenk taşı niteliğindeki bir çalışmanın sonuçlarını yayımladı.[3] Bir grup kalp hastasından, başka sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerinin (orta derecede spor, stresten uzak durma ve sigaradan kaçınma) yanı sıra düşük yağlı vejetaryen bir diyete başlamalarını istemişti. Bir yıl sonra katılımcıların koroner damarlarındaki plakları *anjiyo* (kalbin özel röntgeni) aracılığıyla ölçtü ve bulguları çalışmanın başlangıcında yapılmış ölçümlerle karşılaştırdı.

Sonuçlar tıp tarihine geçti. Hastaların daralmış damarları açılmaya başlamıştı, öyle ki ilk yıla göre katılımcıların %82'sinde ölçülebilir fark vardı. O zamana dek çoğu doktor kalp hastalığının geri döndürülemez olduğunu varsayıyordu ama doğru beslenme ve yaşam tarzıyla hastalar daha önce sahip olmadıkları türden bir güç edinir. Kolesterollerini, tansiyonlarını ve kilolarını azaltabilir, damarlarını yeniden açabilir ve kalp krizi geçirme ihtimallerini dramatik bir şekilde düşürebilirler.[4]

Kalp hastalığıyla ilgili birkaç temel bilgi paylaşayım:

Bilindik kalp hastalığı, kan dolaşımındaki kolesterol partiküllerinin ana damarların duvarlarına girip plaklar, yani yağdan, kolesterolden ve aşırı büyümüş kas hücrelerinden oluşan yumrular haline gelerek kanın geçeceği dar yolu tıkamasıyla ortaya çıkar. Bir plak, su toplamış bir kabarcık gibi yarılıp açılabilir. Açıldığında da kanın damardaki akışını tapa gibi tıkayacak bir kan pıhtısının oluşumunu tetikleyebilir. Kan dolaşımı durur. Kan akışı olmayınca da miyokard enfarktüsü ya da kalp krizi denen bozukluk yüzünden kalp kasının bir kısmı ölür.

Bütün bu kolesterol partikülleri nereden geliyor? Epeyce bir kısmı tabağınızdan geliyor. Süt ürünleri, et ve yumurtada kolesterol vardır, çoğu da kan dolaşımınıza geçerek zaten orada bulunan kolesterole eklenir. Daha da önemlisi, süt ürünleri ve etteki doymuş ("kötü") yağlar, kanınızdaki kolesterolü artırır.

Hayvansal ürünleri (peyniri, eti ve diğer her şeyi) bırakacak olsaydınız, tabağınızda çok az doymuş yağ olur, hemen hemen hiç kolesterol olmaz ve kolesterol seviyeniz büyük ihtimalle hızla düşerdi.

Vücudunuz İhtiyacınız Olan Bütün Kolesterolü Üretir

Vücudunuz normal olarak çok az miktarda kolesterol üretir, bu kolesterolün birkaç işlevi vardır. Birincisi, kolesterol partikülleri hücrelerinizin esnekliğini korur. Bu partikülleri hücre duvarlarınızdaki küçük menteşeler olarak düşünün. Vücudunuz kolesterolü ayrıca hormon (testesteron, östrojen ve başka hormonlar) ve gıdaları sindirmenize yardımcı olan safra asitlerini üretmekte kullanır. Yani vücudunuz bu ihtiyaçlar için daima biraz kolesterol üretmektedir.

Ancak işin sırrı şu: Vücudunuz ihtiyacınız olan bütün kolesterolü zaten üretiyor. Kolesterol bulunan ya da kan dolaşımınızdaki kolesterol miktarını artıran yağları barındıran gıdaları yerseniz, kanınızda ihtiyacınız olandan fazla kolesterol olur ve sağlık sorunları açısından daha riskli duruma gelirsiniz.

Tamam, etlerden, süt ürünlerinden ve genel olarak yağlı gıdalardan vazgeçmek iyi bir fikir. Ama peynir gerçekten ne kadar kötü? Gerçekten kalbimi tehlikeye atar mı?

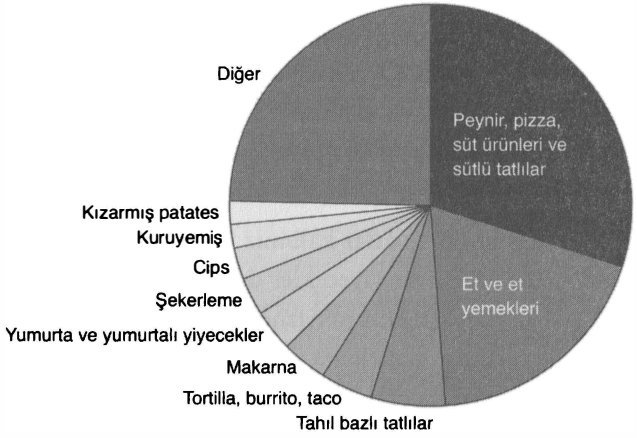
Pekâlâ, sıradan altmış gramlık bir porsiyonda, yani bir insanın sandviçine koyacağı kadar peynirde neler var bir bakın:

Birincisi yağ: Doymuş yağ kan kolesterol seviyelerini yükseltir ve aşağıdaki şekilde göreceğiniz gibi peynir ve diğer süt ürünleri Amerikan beslenme alışkanlıklarındaki en büyük doymuş yağ kaynaklarıdır. Sandviçe konacak altmış gramlık bir parça çedarda, *sekiz* dilim jambondaki kadar doymuş ("kötü") yağ bulunur. (11 gram.)[5]

Merak ediyorsunuzdur belki, keçi peyniri de daha iyi değildir. Aslında, bazılarının keçi peynirini tercih etmesine yol açan lezzeti,

inek sütünden yapılan peynir türlerinden biraz daha yağlı olmasıdır. USDA'nın internet sitesinden yarı yumuşak keçi peynirine bakarsanız, 60 gram keçi peynirinde 12 gram doymuş yağ bulunduğunu göreceksiniz. Sert keçi peynirinde bu miktar 14 grama yakındır ki bu da sekiz sosis yemekle eşdeğerdir.

ABD'deki Doymuş Yağ Kaynakları, 2005-2006



Kaynak: Ulusal Kanser Enstitüsü. 2 yaş ve üzerindeki ABD nüfusunun beslenme listesindeki doymuş yağ kaynakları NHANES 2005-2006. Rİsk Faktörü Takip ve Yöntemleri. Kanser Kontrolü ve Beşeri Bilimler. http://riskfactor,cancer.gov/diet/food sources/sat_fat/sf.html

İkincisi kolesterol: Bahsettiğimiz altmış gramlık çedarda ayrıca 56 miligram kolesterol bulunur.[6] Bu da sıradan etlerde bulacağınız kadar ya da ondan fazladır.

Üçüncüsü sodyum: Sodyum tansiyonu yükseltir, tansiyon da kalp hastalığı riskinizi artırır. Tuzun peynir üretiminin temel maddelerinden biri olduğunu Bölüm 1'den hatırlıyorsunuz. Peynir üreticileri bol bol tuz kullanır. Sayılara bakalım:

Karşılaştırma amaçlı olarak, orta boy bir elmada 1 miligram sodyum bulunur. Portakalda 2. Patateste 13, patates tuzlu cipse dönüştürüldüğündeyse 60 gramlık bir porsiyonda 330 miligram

sodyum olur. Bölüm 2'de gördüğümüz gibi altmış gram çedar ya da Muenster'de 350 miligramdan fazla, Velveeta'daysa insanı şaşkına çeviren bir miktar olan *800 miligram sodyum* vardır. Bu kadar tuz tansiyonunuzu yükseltmek, kalbinizi yormak ve kalp hastalıklarına davetiye çıkarmak için pusuda bekler.

Peynir gibi yağlı yiyecekler ayrıca kanı daha "kıvamlı" hale getirir, yani akışkanlığını azaltır; böylece kalbin ve kan damarlarının kıvamlı kanı dolaştırması zorlaşır. Sonuç olarak da tansiyonunuz yükselir.

Yani evet, peynir bela demektir.

Kalp İçin Kötü, Beyin İçin Kötü

Yağlı, yüksek kolesterollü gıdalar kalbiniz için kötüdür ve diyabet riskinizi artırır. Ancak bu tür yiyecekler daha da kötü bir şeye yol açabilir. Pek çok insan yaşlandıkça Alzheimer hastalığının pençesine düşer, mantık yürütme, hatırlama ve günlük faaliyetlerini yerine getirme yetilerini kaybederler. Chicago Sağlık ve Yaşlılık Girişimi 1993 yılında bu yıkıcı sorunun gıdalarla bir ilgisi olup olmadığını anlamak üzere yola çıktı. Geniş bir gönüllü grubunun beslenme alışkanlıklarını dikkatle gözleyen araştırmacılar daha sonra kimlerin Alzheimer hastalığına yakalandığını, kimlerin yakalanmadığını görmek üzere bekledi.

On yıl sonra çarpıcı bir bulgu açıkladılar. Kalp hastalıklarında rol oynayan kötü yağ (doymuş yağ), Alzheimer hastalığıyla da bağlantılıydı. Doymuş yağları (her gün peynir, et vb. yendiğini düşünün) en fazla tüketenler, bu ürünleri daha seyrek tüketenlere göre iki ila üç kat daha fazla risk taşıyordu.[7]

Finlandiyalı araştırmacılar daha hafif hafıza sorunlarını inceledi ve "kötü yağ"la benzer bir bağlantı buldular. 1341 yetişkinden oluşan bir grupta, beslenmelerinde en çok doymuş yağ bulunduranların yaşlılıklarında hafıza sorunları çekmesi ihtimali, bu yağı daha az tüketenlere göre iki kat daha fazlaydı.[8]

Peynir ve benzeri gıdalar neden Alzheimer hastalığıyla ilişkili olabilir? Bunun cevabının kolesterol olması mümkündür. Kaiser Permanente'deki araştırmacılar 9844 Kaiser üyesinin kolesterol seviyelerini inceledi ve kişinin kolesterolü ne kadar yüksekse Alzheimer hastalığına yakalanma ihtimalinin o kadar fazla olduğu sonucuna ulaştı.[9] Kolesterol tıpkı kalp hastalıklarında olduğu gibi beyindeki değişikliklerde de rol oynuyora benziyor.

Beyin sorunlarında başka unsurların da önemli rolü vardır. Trans yağlar (donut ve diğer abur cuburlarda bulunan türde yağlar) tıpkı doymuş yağ gibi Alzheimer hastalığıyla ilişkilidir. Ve belli şeylerin koruyucu özelliği vardır: Özellikle E vitamini açısından zengin gıdalar ve spor. Daha fazla ayrıntı öğrenmek istiyorsanız, sizi bir önceki kitabıma davet etmeme müsaade edin: *Beyni Güçlendiren Besinler.*

Endüstri Yine Karşı Koyuyor

Gıda endüstrisi eleştiriyi oturduğu yerde sessizce karşılamaz. Peynirin ve diğer sağlıksız gıdaların zarar görmüş şöhretlerini onarmak için her zaman dolambaçlı yollar bulmuştur. Medya ve popüler görüş, endüstri efsanelerinin etkisi altında olduğundan zihninizdekileri düzene koymanıza yardım etmek istiyorum. Beslenme dünyasının en gözde efsanelerinden biriyle, Fransız paradoksuyla başlayalım.

Fransız Paradoksu

Oh la la! Fransa'dakiler bol bol peynir, tereyağı ve krema yiyor ama kalp hastalıkları riski imrenilecek kadar düşük. Gelin yakından bakalım!

"Fransız Paradoksu" terimi, Organisation Internationale de la Vigne et du Vin (Fransız şarap üreticileri) tarafından 1986 yılında dolaşıma sokuldu. İstatistikler etkileyiciydi: Fransa'da kalp hasta-

lığı dolayısıyla ölümler, Britanya'dakinin dörtte biri oranındaydı.[10] Buradan çıkarılacak mesaj, gurme gıdalar satan bir dükkândaki fiyat etiketleri kadar açıktı: Peynir ya da krema ne gibi tehlikeler içeriyor olursa olsun, bir şişe Fransız şarabı sizi koruyacaktır. Fransız paradoksu şarap, peynir ve kefaret ihtiyacı duyan bütün diğer gıdaların üreticilerinin sevgilisiydi.

Fransızlar gerçekten çok şarap içiyordu. Daha doğrusu, Fransız şarapseverler Britanya'daki şarapseverlere göre daha çok şarap stokluyordu. 1988 yılındaki sayılar, Britanya'daki 8,5 litreye karşı Fransa'da 13,1 litreydi.[11] Ayrıca Fransızlar peynire bayılır, Emmental, Camembert, Brie, rokfor ve daha bir sürü başka peynir.

Ancak peynirde delikler, istatistiklerde de boşluklar var, biz de şimdi bunları bulacağız. Yukarıdaki fikir öne sürüldükten sonra neredeyse anında batmaya başladı. İlk sorun, Fransız tıp yetkililerinin istatistiklerini farklı bir şekilde ele almasıydı. *İskemik kalp hastalıklarından* (kalp krizlerine yol açan bilindik kalp hastalığı) ölümler Britanya'da bu şekilde adlandırılır ama Fransa'da bilinmeyen ya da belirlenemeyen sebeplerden ötürü ölüm sınıfına girer.[12]

İkinci konu sigaraydı. "Paradoks" fikri 1980'lerin sonunda başladığında, İngiliz kadınlara göre (%30) nispeten az sayıda Fransız kadını (%9) sigara içiyordu. Bu fark Fransız kadınlara şarapla, peynirle ve başka bir şeyle ilgisi olmayan bir kalp sağlığı avantajı veriyordu. Erkekler için iki ülkedeki sigara içme oranları benzerdi.

Ancak Royal London School of Medicine and Dentistry'deki araştırmacılara göre en önemli mesele, Fransız beslenme biçiminin zaman içinde değiştiği gerçeğiydi.[13] 1988 yılında Fransa ve Britanya'nın beslenme biçimleri bayağı benzer görünüyor. Hayvansal yağlar Fransa'da kalorilerin %25,7'sini, Britanya'daysa %27'sini oluşturuyordu. Ancak daha yakından yapılan bir inceleme, Fransızların bu yüksek rakama çok kısa bir süre önce ulaştığını gösteriyor. Bundan önceki yıllarda hayvansal yağ tüketimi dikkate değer biçimde azdı; Fransa'daki düşük kalp hastalığı oranları yalnızca kalp risklerinin gittikçe kötüye giden beslenme biçimine henüz yetişememiş olduğunu gösteriyordu.

Aslına bakılırsa tek bir "Fransız beslenme alışkanlığı"ndan bahsedilemez. Fransız yemek yeme alışkanlıkları bölgesel geleneklerin ağır etkisi altındadır. Kuzey Avrupa yemekleri tereyağıyla pişirirken güney Avrupa'nın zeytinyağı kullandığını duymuşsunuzdur mutlaka. Ancak farklılıklar daha derin, harita da daha karmaşıktır.

Kadın sorunlarına ayrılmış bir Fransız internet sitesinde bir kadın güney Fransa'da büyüdüğü yıllarda sebzelerin kral olduğunu yazmış. Bütün yemeklerde üç ya da dört farklı sebze bulunuyormuş ve çorba her akşam yemeğinin bir parçasıymış. Et, misafir ağırlanan zamanların haricinde küçük porsiyonlarla servis ediliyormuş. Kadın kuzeydoğu Fransa'daki Lorraine bölgesinden biriyle evlendiğinde, adamın yemek yeme alışkanlıkları karşısında hayrete düşmüş. Akşam yemekleri *la charcuterie*, yani domuz ağırlıklıymış. "Buna bir sınır koyması için eşimi ikna etmem yıllar sürdü," diye yazmış kadın.[14]

Bir başka kadın, tam olarak aynı deneyimi yaşadığını belirterek cevap vermiş. "Yazdıklarınız beni çok eğlendirdi," demiş. "Taşrada büyüdüm, her akşam çorba içer, eti haftada yalnızca bir ya da iki kere yerdik." Ancak (tıpkı ilk kadın gibi) Lorraine'den biriyle evlenince, adamın ailesinin *günde* iki kere *et* yediğini ve bir sürü domuz eti yemeği yaptığını görünce şok geçirmiş. Britanya ve Amerika'da günde iki kere et yemek uzun süredir normal elbette.

Fransa güneyde Akdeniz geleneklerini sürdürür, güneydoğudan İtalyan, güneybatıdansa İspanyol etkilerini alır, ayrıca Cezayir ve Fas'tan kısa yolculuklar yapan Afrika yemekleri de vardır. Kuzey ve doğu Fransa'ysa Almanya'nın, İsviçre'nin, Hollanda'nın ve Belçika'nın geleneklerinden etkilenmiştir.

Yani tek bir "Fransız beslenme alışkanlığı" olmamasının yanı sıra, Fransa'nın bazı yerlerinde et nadiren yeniyordu. Yani Fransa'da daha az kalp hastalığı görülüyorsa bunun sebebi peynirin zararlı olmaması ya da şarabın faydalı olması değil, daha ziyade çoğu Fransızın kısa süre öncesine kadar o kadar çok hayvansal yağ yemiyor olması ve kalp istatistiklerinin Birleşik Krallık'taki uzun süredir yağ yiyen akranlarının istatistiklerine henüz yetişememiş olmasıdır.[15]

Fransız Kadınlar Aslında Şişmanlıyor

Bu arada, zaman içinde değişen beslenme alışkanlıkları Fransa'da da diğer her yerde olduğu gibi obeziteye yol açmıştır. TNS Sofres Healthcare ve İsviçreli ilaç firması Roche'un 2009 yılında yaptığı bir ankete göre Fransa'daki kadınların %26'sı fazla kilolu ve bir diğer %15'i de obezdi. Erkekler için de aynı şey geçerliydi: %39'u fazla kilolu, %14'ü de obezdi.

Mireille Guilano'nun 2004 tarihli kitabında "*Fransız Kadınları Şişmanlamaz*" demesine karşın Fransız kadınları kiloları üst üste bindiriyor. 2009 tarihli bir çalışma sıradan bir Fransızın son on iki yıl içinde 3 kilodan fazla aldığını ve bel çevresinin yaklaşık 5 santim kalınlaştığını gösteriyor.[16]

Fransa, tıpkı peynire ve diğer süt ürünlerine bağlı diğer hastalıklar gibi kalp hastalığından da mustarip görünüyor.

Tereyağı Yiyelim mi?

Fransız paradoksu beslenme efsaneleri arasında özel olarak akılda kalıcı olsa da, kesinlikle bunların sonuncusu değildi. 23 Haziran 2014 tarihinde *Time* dergisinin kapağı kocaman harflerle "Tereyağı Yiyin" diye ilan etmiş ve kocaman, sanatsal kıvrımlı bir tereyağı topağının fotoğrafını basmıştı. *New York Times*, *Wall Street Journal*, *New Scientist*'in de aralarında olduğu birkaç diğer yayın da benzer hikâyeler yayımladı. Makaleler, uzmanların bunca zamandır yanılmış olduğunu iddia ediyordu. Yağ sağlıksız değildi. Biftek ve domuz pirzolası size zarar vermez. Hiç durmayın, yumulun!

Bazı makaleler, *The Big Fat Surprise: Why Butter, Meat, and Cheese Belong in a Healthy Diet** adlı yeni bir kitaba dayanıyordu. Kitabın yazarı Nina Teicholz tereyağını, eti ve peyniri savunmak

* Yağlı Bir Sürpriz: Tereyağı, Et ve Peynir Neden Sağlıklı Bir Beslenmenin Parçasıdır. *–çn*

için açıklanması mümkün olmayan tutkulu bir misyon üstlenmiş, işe de kuzeydeki Eskimo ve Inuit halklarıyla başlamıştı. Bu halkların, balık ve balık yağı ağırlıklı bir beslenmeye rağmen neredeyse hiç kalp hastalığına yakalanmadığını öne sürüyordu. Demek ki yağ size zarar vermezdi.

Yanıldığı anlaşılıyor. Ottawa Heart Institute Üniversitesi'nde yapılan ve *Canadian Journal of Cardiology*'de* yayımlanan bir çalışma kalp hastalığının kuzey yerli halkları arasında en az diğer bölge halkları kadar yaygın olduğunu gösteriyordu.[17] İnmeler özellikle sık görülüyordu ve yaşam süresi beklentisi diğer halklarınkinden yaklaşık on yıl kısaydı. Kalp hastalığının kuzey yerli halkları arasında *nadirmiş* gibi görünmesinin sebebi temelde tıbbi sorunların raporlanmasının genel olarak sorunlu olmasıydı.

Teicholz bunun ardından et, süt ve kana dayalı bir beslenmeye rağmen güya kalp hastalıklarına yakalanmayan bir Afrika halkı olan Masaileri gündeme getirdi.

Bir kere daha yanılmıştı. Araştırmacı George V. Mann 1978'de, "Travma dolayısıyla ölmüş 50 Masai erkeğinden kalp ve aort damarlarını aldık ve yaygın ateroskleroz bulduk," diye yazmış.[18] Yani bu insanların ciddi kalp hastalıkları varmış.

Teicholz, tamam, Masailerin damarları aterosklerotik plaklarla tıkalıymış ama kalp krizi geçirmiyorlar, diye iddia etti. Demek ki et ve süt güvenli ürünlerdi.

İddiası bir kere daha ölü doğmuştu. Daha önce gördüğümüz gibi, damarlarda oluşan plaklar patlayabilir. Böyle bir şey olduğunda kan akışını tıkayan pıhtıların oluşumunu ateşler ve kalp hastalığına yol açabilirler. Teicholz, Masailerin plakları olduğunu ama her nasılsa bu plakların asla patlamayan bombalar gibi hiçbir zaman patlamadığını düşünüyordu. Böyle bir şeyin olma ihtimali çok düşüktür. Masai halkı arasında raporlanan kalp krizi bulunmamasının daha iyi bir açıklaması, trajik bir şekilde kısa olan beklenen yaşam süreleriyle yapılabilir. İnsanın hayatı kaza ya da enfeksiyon yüzünden kırklı yaşlarda sona eriyorsa, plaklar patlayacak zaman bula-

* Kanada Kardiyoloji Dergisi. *–yhn*

mamış demektir. Ayrıca kısıtlı tıbbi bakım olanakları bulunan ve tıbbı kayıtları yetersiz olan kırsal bir nüfusun arasında kalp krizleri fark edilmeyebilir ya da raporlanmayabilir. Aterosklerotik plaklara yol açan yiyecekler yiyip bunların hiçbir zaman patlamayacağını umut etmek ateşle oynamaktır. Gülünç derecede risklidir.

Ancel Keys ve Yedi Ülke Çalışması

Yağı iyi göstermek isteyenler, yağlı yiyeceklerin tehlikelerini 1950'lerde tespit etmiş olan, Minnesota Üniversitesi'nin ünlü araştırmacısı Ancel Keys'i özellikle hedef alıyordu. Keys, güvenilir beslenme ve tıbbi kayıtları olan altı ülkeyi inceleyerek yağ tüketimi ve kalp hastalığı ölümleri arasında açık bir ilişki bulmuştu.[19]

Berkeley'deki California Üniversitesi istatistik uzmanı Jacob Yerushalmy, Keys altıdan fazla ülkeye odaklanmış olsaydı doymuş yağla kalp hastalığı arasındaki ilişkinin daha zayıf görüneceğini söyledi.[20] Doğrudur. Çalışmaya başka ülkeleri de eklemek yağla kalp hastalığı ölümleri arasındaki ilişkiyi bulanıklaştırdı, çünkü bu ülkelerde o sırada beslenme veya tıbbi bakım verileri yeterli değildi. Öyleyken bile yağla kalp hastalığı ölümleri arasındaki korelasyon yüksekliğini korudu, hayvansal proteinlerle kalp hastalığı ölümleri arasındaki korelasyonsa daha da yüksekti.

İstatistiklerle Oynamak

Manşetlere esas çıkan, 2014 başlarında *Annals of Internal Medicine*'de yayınlanan bir meta-analiz oldu.[21] Söz konusu meta-analiz, 72 daha küçük çalışmayı birleştirmiş ve doymuş yağın kalp riskleri üzerinde genel bir etkisini bulamamıştı. Yağ lobisine göre bu, "kötü yağ"ın kalbiniz için kötü olmadığını kanıtlıyordu.

Daha yakından bir bakış, çok farklı bir şey gösteriyor. Meta-analizler pek çok farklı çalışmadan alınan verileri birleştirir. Bu

çalışmalar benzer yöntemler kullanıyorsa bunları birleştirmek mantıklı olur ancak çok farklı yöntemler kullandıklarında birleştirilmeleri kafa karışıklığına yol açar.

Annals'ın meta-analizindeki çalışmalardan biri Oxford Vejetaryen Çalışması'ydı.[22] Bu çalışma, beslenme tarzları vegandan süt ürünleri ve yumurta yiyen vejetaryenlere ve et yiyenlere kadar değişen, doymuş yağ tüketimleri de aldıkları kalorilerin %6 gibi düşük bir mikarından %13'ten fazlasına uzanan 11.000'den fazla insanı kapsıyordu. Çalışma, en yağlı beslenmelerin kalp hastalığından ölme riskini çok az doymuş yağ barındıran diyetlere göre üç kat artırdığını gösteriyor.

Meta-analiz ayrıca hiçbir grubun düşük yağlı diyette olmadığı, bütün çalışma gruplarının ortalamasının kalorilerinin %13'ten fazlasını doymuş yağdan aldığı bir İsveç çalışmasını da kapsıyordu. Şaşırtıcı olmayan bir biçimde, bu çalışma doymuş yağdan uzak durmanın herhangi bir etkisini belirleyememişti, çünkü çalışmadaki hiçbir grupta düşük yağ tüketimi yoktu.[23]

Çalışmalar birleştirildiğinde, o kadar iyi yapılamamış olanlar daha kaliteli çalışmaları devredışı bırakma eğilimi gösterir. Bu, "kötü yağ"ın aniden güvenli bir hale geldiği anlamını kesinlikle taşımaz.

Kolesterol Karışıklığı

Tamam, son bir efsane avcılığı daha. Bu defaki kolesterolle ilgili. Yiyeceklerdeki kolesterol gerçekten önemli mi? Evet, peynirde çok kolesterol var ama bu bize gerçekten zarar verebilir mi?

Amerika'nın sağlıklı beslenme kurallarını gözden geçirme işini üstlenmiş olan Beslenme Kuralları Tavsiye Komitesi, 2015 yılında gıdalardaki kolesterolün tehlike oluşturmadığını açıkladı. Her yerdeki gazeteler birdenbire günün kuralının doyasıya yiyip içmek olduğunu iddia etmeye başladı. *Chicago Tribune* şöyle yazdı:

Ülkenin en üst düzey beslenme tavsiye kurulu, beslenmedeki kolesterole karşı iddiaları kaldırdı ve bu kolesterolün artık endişe kaynağı bir beslenme unsuru olarak görülemeyeceğini bildirdi. Yeni düşünce şu: Kolesterole boğulmuş lezzetli şeyleri yemek, pek çok kişinin kanındaki kolesterol seviyesini hatırı sayılır derecede etkilemiyor.[24]

New York Times'da Mark Bittman:

Sonuçta beslenmedeki kolesterolün çok ciddi bir sorun olmadığını söylüyor. Miligramları sayma işini unutabilirsiniz. Yemediğiniz onca yumurtayı bir düşünün![25]

Halk haberlere bayıldı. O yıl daha sonra yapılan bir Gallup anketi pek çok kişinin sağlıklı yemek yemeye çalışmanın gereksiz olduğu fikrine katıldığını gösterdi. Bir önceki yıla göre, beslenmesinde yağdan kaçınan Amerikalılar %56'dan %47'ye düştü, fazla tuzdan kaçınanlarsa %46'dan %39'a. Ne olacak ki, canınız ne istiyorsa yiyin. Gıdaların bir önemi yok. Kolesterol, yağ ve tuz size zarar veremez.

Bu haberleri görüp de "kolesterolün önemi yok" efsanesine inandıysanız, gerçeklerle yüzleşmenizin vakti geldi. Gıdalardaki kolesterol kan kolesterol seviyelerini gerçekten yükseltiyor ve kalp sorunları yaşama riskinizi artırıyor. Institute of Medicine, 2002 yılında yediğiniz kolesterolün (yumurtadaki, peynirdeki, tavuktaki, biftekteki ya da başka şeylerdeki) kan kolesterol seviyenizi yükselttiğini gösteren kanıtları dikkatli bir biçimde ortaya koydu.[26] Kanıtlar somut ve çürütülemezdi.

Peki Beslenme Kuralları komitesi ne yapmaya çalışıyordu? Eh, kolesterolün imaj yenileme çalışmasının genel olarak endüstrinin yönettiği bir çalışma olduğunu ne medya, ne kamuoyu ne de Beslenme Kuralları Tavsiye Komitesi'nin büyük kısmı anlamştı. Yumurta endüstrisi, kolesterolün imajını düzeltmek için Beslenme Kuralları Tavsiye Komitesi'ni elinden geldiğince avucunun içine almıştı. Aday gösterdikleri biliminsanı komiteye girmişti, bir baş-

kasının araştırma masrafları karşılanmış ve endüstri komite üyelerine ev sahipliği yapan üniversiteye araştırma fonu olarak 100.000 dolardan fazla çek yazmıştı. Yumurta endüstrisi ayrıca beslenmedeki kolesterolün sağlıklı etkileri hakkındaki son araştırmaların büyük kısmını finanse etmiş ve çalışmaları kolesterolün açık zararlarını asgari düzeyde gösterecek şekilde ayarlamıştı.

İyi haber şu, endüstrinin kolesterolü temize çıkarma çabası sonuçta başarısızlığa uğradı. Hükümet, komitenin "kolesterol güvenlidir" önerisini reddetti ve herkesin mümkün olduğunca az kolesterol yemesi gerektiğini belirtti. Ne yazık ki pek çok kişi kolesterolün zararları konusunda endişeye gerek olmadığını söyleyen manşetleri hatırlıyor yalnızca.

Kendini Yeniden Harika Hissetmek

Marc'la Kim yeni yaşamlarını çok seviyor. Eskiden hiç sahip olmadıkları bir enerjileri var artık. Michigan Gölü'nde kanoyla gezmeye gidiyorlar, canları istediği kadar spor yapacak enerjileri var. Marc'ın erektil bozukluğu da ortadan kalktığı için, yatak odasında da daha fazla kalori yakıyorlar. Aktif olmak görev değil neşe kaynağıdır.

Keşfettiklerini paylaşmaya karar verdiler. Beslenme ve sağlık konulu kurslar veriyor, yemek yeme alışkanlıklarını geliştirmek isteyen herkes için düzenledikleri toplantılarda ders vermek üzere doktorlar, şef aşçılar ve başka misafir hocalar getiriyorlar. Yerel haberlerde sık sık yer buluyorlar, Chickpea and Bean adlı eğlenceli ve bilgilendirici bir internet sayfaları da var. ChickpeaAndBean.com adresinde yemek tarifleri, haberler ve yaklaşan etkinliklerin duyurularını paylaşıyorlar.

Şimdiye dek, peyniri beslenmenizden çıkarmanın sağlığınızı gerçekten iyi yönde etkileyebileceğini açıkça gördük. Beslenmeye yönelik seçimler başka konuları da gündeme getiriyor, bu seçimlerin hayvanlar ve çevre üzerindeki etkisi de bunlara dahil. Önümüzdeki bölümde bu konuyu ele alacağız.

BÖLÜM 7

Hayvanların Çektikleri

Long Island'da, zenginlerin oyun oynamaya gittiği küçük bir kasaba olan Amangansett'te güzel bir yaz günüydü. Organizasyonum Doktorlar Komitesi, deniz kıyısındaki güzel bir evde yardım toplama etkinliği düzenlemişti; Michael Schwarz da bu etkinliğin şerefine yepyeni *Treeline* peynirini tanıttı.

Michael zeki bir gayrimenkul avukatıydı, ayrıca kendisine yeni bir görev edinmişti. Birazdan açıklayacağım sebeplerden ötürü, geleneksel çeşitlere rakip olmayı hedefleyen sütsüz peynirler üreten bir şirket kurmuştu. Aylar süren deneme ve mükemmelleştirme çalışmalarının ardından, ürünleri tatma vakti gelmişti.

Michael açılışı karabiberle çeşnilendirilmiş yıllanmış bir peynirle yaptı ve aralarında aktör Alec Baldwin'in de bulunduğu misafirler denemek için sıraya girdiler. Başlangıçta, bu kadar lezzetli bir peynirin gerçekten süt ürünü kullanılmadan yapılmış olup olamayacağını merak ettiler. Kesinlikle öyleydi. Bu yeni peynir çok lezzetliydi ve tek bir damla bile süt kullanılmadan yapılmıştı.

Misafirlerimizle öyle meşguldüm ki, bir şeyin tadına bakmaya vaktim yoktu. Michael daha sonra denemem için bana bir paket hazırlamış. O gece geç saatlerde havaalanına giderken paketi cebimde buldum, bir parça koparıp ağzıma attım. Nefisti. Mükemmel lezzet, mükemmel doku, mükemmel çeşni. Farkına bile varmadan bütün paketi yiyip bitirmişim.

Michael'ı size tanıtıyorum, çünkü çalışmaları peynirin henüz

değinmediğimiz bir tarafını gündeme getiriyor. Peynir tacirlerinin size söylemek isteyeceği bir şey değil bu ama önemli bir nokta ve New York'ta ya da Wisconsin'de değil, Johannesburg'da başlıyor.

Michael'ın babası Harry Schwarz, küçük bir çocukken Nazilerin iktidara gelmesinden sonra ailesiyle birlikte Almanya'dan kaçarak Güney Afrika'ya göç etmiş. Ne İngilizce biliyormuş ne de Afrikaans, o yüzden de diğer çocukların alaylarına ve eziyetlerine maruz kalıyormuş. Ama iyi bir öğrenciymiş ve hızla büyümüş. 1943'te mezun olduktan sonra Kuzey Afrika'daki, Girit'teki ve İtalya'daki Nazilerle savaşmak üzere Güney Afrika Hava Kuvvetleri'ne katılmış.

II. Dünya Savaşı sona erince, Harry, Güney Afrika'daki ikinci evine dönmüş ve orada başgösteren yeni huzursuzluklarla karşı karşıya kalmış. Ulusal Parti yükselişteydi ve ırk ayrımcılığı (apartheid) yasasının yürürlüğe giresi için bastırıyordu. Ülkede bazı ırkçı uygulamalar zaten vardı ama bu yeni ayrımcılık sistemi daha önce görülmemiş bir aşırılıktaydı. Harry'ye göre apartheid, Almanya'da tanık olduğu ve savaşta onlara karşı çarpıştığı ırkçı ve etnik önyargıların eşdeğeriydi. Uygulamanın yürürlüğe girmesini durdurma çabasıyla, başka emekli askerlerle birlikte gösteriler düzenledi. Başaramadılar. Apartheid 1948'de resmileşti.

Harry hukuk fakültesine gitmiş ve orada Nelson Mandela'yla ömür boyu sürecek bir dostluk kurmuş, daha sonra da artık haksız olduğu kabul edilmiş olan Rivonia duruşmasında Mandela'nın müşterek davalılarından birini savunmuş. Eşi Annette, Harry'nin ahlaki ilkelerini paylaşıyordu. Siyahilerin sendikalaşmasına izin verilmeyen bir dönemde bir işçi sendikasında çalıştı ve sendikası haklarını savunma konusunda kararlı davrandı.

Michael'ın ırk ayrımına ilişkin acı hatıraları var. Tamamen beyaz öğrencilerden oluşan okulunda bir spor müsabakası sonrası otobüste oturduğunu, diğer çocukların başlarını camdan çıkarıp yürüyerek evlerine dönen siyahi işçilere tükürdüğünü hatırlıyor. Apartheid sisteminin aileleri parçalaması, anne babaların çalıştıkları beyazlara ait alanlara yanlarında getirmelerine izin verilmediği

için çocuklarını uzaklardaki "memleketlerinde" bırakmak zorunda kalması karşısında son derece rahatsız olduğunu da hatırlıyor. Bu insanların başka çaresi yoktu, çünkü ailelerini başka türlü geçindiremezlerdi. Michael 16 yaşındayken Johannesburg İl Çocuk Meclisi'nde okulunu temsil ediyor ve işleri değiştirmek için elinden geleni yapmayı hedefliyormuş. Siyahilerin belediye meclisine katılmalarını ve apartheid'in sona erdirilmesini öngören bir nizamname hazırlamış. Teklifi ezici bir yenilgiye uğramış, Michael yıl sonunda diplomasını alırken diğer öğrenciler onu yuhalayıp ıslıklamış.

Sarsıntılı yıllar üniversitede okuduğu sırada da devam etmiş. Michael apartheid'e karşı gösterilere katılıyor, Mandela'nın serbest bırakılması için eylem yapıyormuş. Bir gün, artık parlamentonun sözünü esirgemeyen muhalefet milletvekillerinden biri olan babasının yanına ulusal emniyet teşkilatının başkanı gelmiş ve hem onun hem de Michael'ın gözlem altında olduğunu bildirmiş.

1991 yılında apartheid nihayet sona erdiğinde Harry Schwarz ABD'ye Güney Afrika büyükelçisi olarak atandı. Apartheid politikasına açıkça karşı çıkmış ilk büyükelçiydi. Yalnızca Güney Afrika'nın beş milyonluk beyaz nüfusunun büyükelçisi olmayı kararlıklıkla reddetmiş, "37 milyon insanın büyükelçisi olmak istediğimi açıkça belirttim," demişti.

Michael'ın çocukluğundan beri sahip olduğu ahlaki temel, hayatının pek çok alanını etkilemişti ki gıda seçimleri de bunlardan biriydi. 27 yaşındayken, çiftliklerdeki ve mezbahalardaki hayvanların kaderi onu yıldırım çarpmışa çevirmişti. İnsanlar et yemek zorunda değil, diye düşündü. Bir hamburger ya da kuzu pirzolası uğruna hayvanları niye böyle kapkara bir yaşama mahkûm etmeli?

Öte yandan mandıra inekleri ahlaki radarına girmemişti, yani henüz girmemişti. Tam aksine. Okuldan eve döndüğünde annesinin yaptığı yumurtalı kızarmış ekmekler ile peynirli sandviçlere ilişkin sıcak hatıraları var. Babası da Avrupa'ya yaptığı iş gezilerinden döndüğünde yanında mutlaka bir paket lezzetli Fransız peyniri getirir, bütün aile peyniri zevkle yermiş. Michael reçel ya da balla ekmeğe sürülen Gorgonzola peynirini ya da makarnaya rendele-

nen veya doğrudan yenen parmesanı severmiş. Daha sonra hukuki işleri için Fransa ve İtalya'ya seyahatleri olmuş ve yerel peynirlerin, fontina'nın, Camembert'in ve başkalarının tadına bakmış.

Sütün Geldiği Yer

Michael kırk yaşındayken bazı rahatsız edici şeyler öğrenmişti.

Zaten açık seçik ortada olan bir şeyi belirtelim, inekler sütü bebeklerini beslemek için üretir. Nasıl emziren bir anne bütün mahalleyi besleyecek kadar değil kendi bebeğine yetecek kadar süt üretiyorsa, bir inek de normal olarak buzağısını beslemeye yetecek kadar süt üretir, peynir ve dondurma yapmaya yetecek kadar fazla sütü yoktur.

Ancak bu şekilde mandıra çiftlikleri para kazanamaz. O yüzden süt ürünleri üreticileri birkaç şey yapar. Birincisi, ineklerin her yıl gebe kalmasını sağlar ve doğan yavruyu anneden uzaklaştırır, böylece *bütün* sütü kendileri alabilirler. İkincisi, üreme ve bazen de ilaç kullanımı yoluyla inekleri daha fazla süt üretmeye zorlarlar. Üçüncüsü, inekler nafakasını çıkaramadığı zaman köfte olur ve yerlerine daha genç inekler gelir, böylece gebe kalma ve süt verme döngüsü yeni baştan başlar.

Michael'ı endişelendiren şeylere biraz daha yakından bakalım. Kuzeybatı Indiana'ya bir yolculuk yaparak başlıyoruz.

Fair Oaks Çiftliği muazzam büyüklükte bir mandıra işletmesi ama bir yandan bundan fazlası. Çiftlik aynı zamanda endüstrinin kurnazca düzenlenmiş vitrini. Misafirlerini çiftlik turlarıyla, özenle hazırlanmış sunumları, bir adet restoranları ve çocukları için oyun alanlarıyla hoş karşılıyor, süt üretimi sürecine Disney dünyası gibi bir hava kazandırıyorlar.

Fair Oaks Çiftliği'ne giderken, Bölüm 1'de sorduğumuz soruyu cevapladık. Ortabatı kırlarında neden bu kadar az inek var? Kapalı kapılar ardındalar da ondan. 32.000 inek kapalı alanda tutuluyor.

Otobüse atlayın da çiftlik turunu tamamlayın. Fair Oaks Çiftliği rehberi size ineklerin "serbestçe" oturduğu "serbest bölmeli ahırları" gururla gösterecektir. Yani hayvanlar bölmelerde tek başlarına değil, küçük gruplar halinde tutulurlar.

Fair Oaks'ın gösterimleri arasında, bebeklerin nereden geldiğini gösteren bir video da var. Film, suni döllenmeyle başlıyor. Hayır, inekler eşlerini kendileri seçmiyorlar. Bir mandıra işletmesindeki yüksek oranda mekanikleştirilmiş üreme sürecinin her aşaması çiftlik çalışanlarınca denetlenir. Film bu süreci ayrıntılı olarak gösteriyor.

Çiftlik, üreme sürecini bizzat seyretmenize izin vermiyor ama Discovery Channel'ın *Dirty Jobs* programı için Mike Rowe'un içeri girmesine izin verildi. Söz konusu program sekiz sezon boyunca akla gelebilecek her türlü zor ve cazibesiz işi ele aldı, bu da en ufuk açıcı bölümlerden biriydi.

Mike Rowe önce bizi boğa spermini sağlayan Joe ile tanıştırıyor. Evet, kulağa ne kadar şaşırtıcı gelirse gelsin, hayatlarını boğa spermine adamış Joe gibi insanlar var. Joe boğalarını yakından tanıyor ve örneklerini ineklerin fiziksel özelliklerine göre seçiyor. Kısa boylu bir inek uzun boylu bir boğadan sperm alıyor örneğin; burada hedef, mandıranın kullanabileceği orta boylu bir buzağı üretmek. Joe x ya da y kromozomu taşıyan spermler arasında bile seçim yapabiliyor, böylece de dişi ya da erkek buzağılar üretebiliyor.

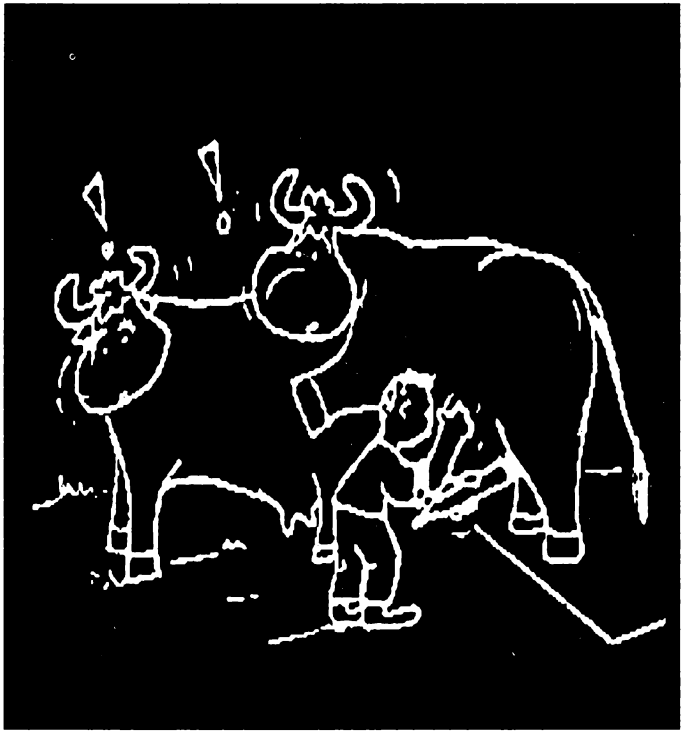
Dölleme işlemine sıra geldiğinde Tony ortaya çıkıyor. Seçilmiş sperm örnekleri, Tony'nin kamyonetinin arkasındaki kocaman kaplarda taşınıyor. Tony kapların buzlarını sırayla çözerek hepsini uzun bir örgü şişine benzeyen dölleme tabancasına boşaltıyor. Sol kolunda, henüz bitirdiği döllemelerden bulaşan dışkıyla kaplı, omzuna kadar uzanan, plastik bir eldiven var.

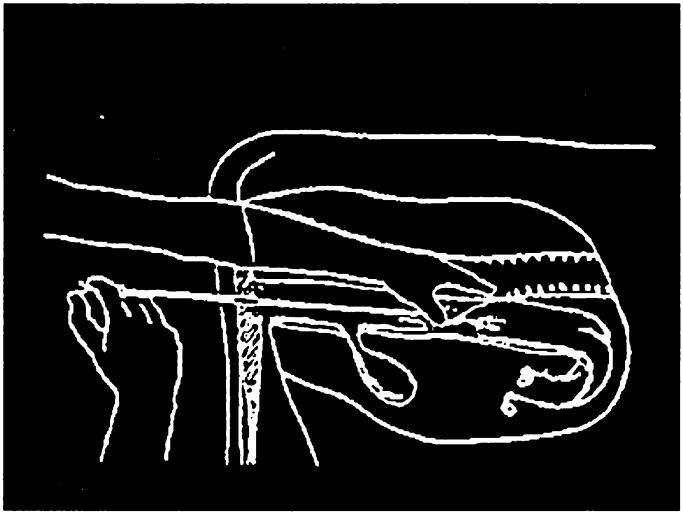
İnekler banka gişelerinin önünde bekleyen müşteriler gibi sıra olmuş durumda. Bu noktada dışkının nereden geldiğini öğreniyoruz. Tony bir inek seçiyor, sol kolunu hayvanın makatına sokuyor. Makat duvarından rahmi yokluyor. Sağ eliyle yandaki ineğin kuyruğunu yakalıyor, ineğin arkasından akan gübreyi silmek için kul-

lanıyor. Sonra dölleme tabancasını alıp ineğin vajinasına sokuyor, rahim boynundan geçirip spermi enjekte ediyor. İşlem tamamlanınca tabancayı çekiyor, kolunu dışarı çıkarıyor, gübreleri silkeliyor ve koskocaman bir kalemle ineğin sağrısına tarihi yazıyor. Mike da onu taklit etmeye çalışıyor, ne de olsa programın amacı bu ama tiksindirici görevi bir türlü başaramıyor, sonunda elinden geleni yapmakla yetinmek zorunda kalıyor.



Daha fazla ayrıntı öğrenmek istiyorsanız, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü *Küçük Ölçekli Süt Besiciliği El Kitabı*'nda süreci basit çizimlerle anlatıyor.[1] "Yapay bir vajina" aracılığıyla boğadan meni alınıyor ve Fair Oaks Çiftliği'nde gördüğümüz işlemle ineğe aktarılıyor.





Çiftliğin başka bir bölümünde, dokuz ay önce gebe kalmış inekler doğum yapıyor. Bir tanesi yere yatmış, inliyor. Önce minicik bir toynak görüyoruz, arkasından bir tane daha, sonra da bebeğin kafasını. Çok geçmeden buzağı doğuyor. Anne, ilk nefeslerini alan ve bu tuhaf yeni dünyaya bakan yavrusunu yalıyor. Burada her gün gün boyunca buzağılar doğuyor, doğum yapmakta olan ineklerin bazıları ziyaretçilerin seyretmesi için bir amfitiyatrodaki cam bir bölmeye koyuluyor.

Bu Resimde Eksik Olan Ne?

Dirty Jobs programında Mike Rowe bir el arabasındaki yeni doğmuş bir buzağıyla boy gösteriyor. Buzağı ayağa kalkmaya çabalıyor ve beceriksizce yere kapaklanıyor. Ortamda şüphe çekici biçimde eksik olan şey, buzağının annesi. Aslına bakılırsa etrafta hiç anne yok, sadece şaşkın görünümlü yenidoğan buzağılar var.

"Bu buzağılar, anneleri onları yalayıp temizledikten sonra buraya, 'yenidoğan koğuşuna' getiriliyor," diyor Mike. "Burada hayata alışmak için 24 saatleri var." Buzağı ayrı bir bölmeye yerleştirilecek ve bir ya da iki gün sonra dışarı çıkarılacak, orada 13 ay boyunca büyüyecek, ondan sonra da Tony ya da çiftlik çalışanlarından biri gebe kalmasını sağlayacak. Tıpkı annesi gibi.

Fair Oaks tur rehberi buzağıları size gösterir. Bir yol boyunca ilerlersiniz, işte oradalar. Anneleriyle değiller. Uzun bir sıra halindeki bölmelerde birbiri ardına dizilmişler.

Fair Oaks rehberinin anlatmadığı ve *Dirty Jobs* programının göstermediği şey, buzağıları götürülürken annelerin verdiği tepkiydi. İnekler yavrularından isteye isteye ayrılmaz. Çiftçiler buzağıları yükleyip götürürken anneleri ağlar ve kamyonetin peşinden gitmek için boş yere uğraşırlar, sonunda biri onları geri döndürür. Anne-bebek arasındaki bağ, ineklerin teselli edilemez seslenişlerinde gayet açıktır.

Annelerin Ağıdı

Massachusetts, Newburyport'taki *Daily News* gazetesi, 23 Ekim 2013'te şu hikâyeyi bastı:[2]

> NEWBURY – Pazartesi gecesi ve dün sabah erken saatlerde Sunshine Mandıra Çiftliği yakınlarındaki High Road'dan gelen tuhaf seslerin ardından bölge polisi civar sakinlerini tuhaf bir şey olmadığı konusunda temin etti.
>
> Newbury polisinden Çavuş Patty Fisher'ın söylediğine göre sesler buzağılarından ayrılmanın yasını tutan anne ineklerden geliyordu.
>
> Çavuş Fisher, "Her yıl aynı günlerde aynı şey oluyor," dedi.

Habere, "Tuhaf Seslerin Yavrularını Özleyen İneklerden Geldiği Anlaşıldı" başlığı atılmıştı.

Shakespeare, dört yüz yıl önce *Henry IV*, perde 2'de benzer sözler kullanmıştı:

> Ne onlara ne de başkalarına karşı hatası vardı oysa
> Kasap buzağıyı alıp götürdü
> Zavallıyı bağladı bir yere, başını alıp giderse dövdü,
> Götürdü kanlı mezbahaya
> Öyle gaddarca davrandılar ki ona
> Dişi böğürerek koşturdu bir aşağı bir yukarı
> Zavallı zararsız yavrusunun gittiği tarafa baktı
> Cancağızının arkasından ağlamaktan başka bir şey yapamadı...

Mike Rowe'un el arabasındaki dişi buzağı, mandıra çiftliğindeki inek sürüsünün bir ineği olacak. Erkek buzağıları başka bir kader bekler. 18 ila 20 hafta boyunca peyniraltı suyu ya da soya proteininden yapılmış, süt yerine geçen bir ürünle beslenecek, sonra kamyonetle mezbahaya götürülecek, arka bacaklarının birinden havaya asılacaklar, ondan sonra da boğazları kesilecek. Midesi

rennet yapımı için saklanabilir, buzağı annesini emme şansı bulsaydı bu rennet ile annesinden aldığı sütü hazmedecekti.

Dişiler içinse her şey yeni başlıyor. Boynuzsuz doğacak şekilde üretilmiş olma şansına sahip değilse boynuzları *boynuz kesme* ya da *boynuz sökümü* adı verilen bir işlemle (boynuzun büyüme halkasının bıçakla ya da yakılarak çıkarılması) sökülecek. (Bu işlem genellikle anestezi verilmeden yapılır.)

Her yıl gebe bırakılacak, her buzağısı elinden alınacak. Dört yaş civarında azalmaya başlayan süt üretimi beslenme masraflarını çıkarmayacak, böylece inek bir kamyona yüklenip mezbahaya gönderilecek. Tıpkı doğurduğu erkek yavrular gibi.

İneklerin ya da başka hayvanların öldürülmesine karşı çıkan pek çok insan, mandıra ineklerinin öldürülmediğini düşünür. Ancak bu inekler de öldürülüyor elbette. Sadece öldürülmeden önce birkaç gebelik, doğum, buzağı kaybı ve süt üretimi döngüsü geçirmek zorundalar, daha sonra etleri ve derileri için öldürülüyorlar.

Süt ve Gübre

Indiana'ya dönüyor, süt üretimi sürecine bakıyoruz. Önünde bir kovayla ineğin memelerini sıkı sıkı yakalamış halde bir taburede oturan bir çiftçi hayal ettiyseniz, eh, yanılıyorsunuz. Gübre kaplı uzun bir patika, devasa, dönen bir alete uzanıyor. Bu alet, üstünde 72 inek taşıyabilen kocaman bir döner tabla. Her inek kendi bölmesine koyuluyor.

Her tarafta gübre var. Ayakların altında, ineklerin bacaklarında, işçilerin ellerinde ve giysilerinde. Bir veteriner, pisliğin ineklerin memelerindeki saçaklı tüylere yapışmasını engellemek için tüyleri yakmak üzere küçük bir alev makinesini memeye tutuyor. İnek tekme atarken, adamlar alevlerin acı verip vermediğini konuşuyor.

Sonra süt sağma makinesi bağlanıyor ve döner tabla sekiz buçuk dakika içinde ineğe bir daire çizdiriyor ve süreç tamamlanıyor. Her inek günde üç kere sağılıyor (saatte beş yüz inek). Bütün gün, bütün gece.

Sıradan bir inek her bir galon süte karşılık yaklaşık iki galon gübre üretir. (Bu da günde yaklaşık sekiz galon süt, on beş galon da gübre eder.) "Gübre süte karışıyor mu?" diye sorarsanız, sormanız gereken şeyin "Gübre süte *ne kadar* karışıyor?" olduğunu söylemem gerek. Çiftlikte günde 350.000 galon süt sağılır ve çok ama çok fazla miktarda gübre çıkar.

Gübre meselesini halletmek süt endüstrisi için zor bir iştir, öyle ki bu iş için uygun bir biçimde *Gübre Yönetimi* adını taşıyan bir dergi bile çıkar. Ayrıca gübre dünyasının en parlak zekâları konuyu nasıl halledeceklerini konuşmak üzere Kuzey Amerika Gübre Fuarı'nda bir araya gelir ve mümkün olduğu zaman dışkıyı metan gazına çevirerek epeyce para kazanır.

Şaka Değil

Keçi inekten küçük bir hayvandır elbette, belki onlara biraz daha iyi davranıldığını düşünüyorsunuzdur. Öyleyse hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Keçiler de inekler gibi sütü yavruları için üretir, başka bir amaç için değil. Yani peynir üretmek dişi keçilerin gebe bırakılması, yavruların alınması ve eninde sonunda hepsinin öldürülmesi anlamına gelir.

Keçiler de inekler gibi her yıl gebe bırakılır. Sütü kendinize saklayacaksanız bebeklerin çoğunun gönderilmesi gerekir, gerçi mandıra sürünüze birkaç dişi keçi ekleyebilir, erkeklerin birazını da etleri için besleyebilirsiniz.

Keçilerin size ya da birbirlerine zarar vermelerini engellemek için boynuzlarını çıkarmanız gerekir. Boynuz henüz büyümeden önce boynuz köklerini elektrikli bir demirle yakabilirsiniz. Bu yöntem size acı verici göründüyse (ki gerçekten öyledir), boynuzlar büyümeye başlayınca işlerin kötüleştiğini söyleyelim. Uzamış boynuzlar boynuz sökme işlemiyle sökülür. Storey Yayınları'nın *Storey'nin Mandıra Keçi Besiciliği Rehberi*'ndeki tavsiyeye bir göz atın:[3]

Boynuz sökme işlemi keçi için epey acı verici, hatta tehlikeli olabilir. Öyle can sıkıcıdır ki, pek çok eğitimli veteriner bile bunu yapmaya yanaşmaz, bir kere yapan da bir daha yapmayı kabul etmez. (s.114)

Her bir boynuzun kafatasına yakın bir yerden sökülmesi ve kafatasından ince bir tabakanın da boynuzla birlikte alınması gerekir, yoksa boynuz yeniden uzar. Çok kanlı bir işlemdir, keçinin sinüs boşluklarının nahoş manzarası, enfeksiyonla uğraşmak zorunda kalma riski ve yetişkin bir hayvanla başa çıkmanın aşikâr zorluğu da cabası. (s. 117)

Keçileri etlik olarak besleyecekseniz, ette "teke kokusu" olmasını engellemek için erkekleri hadım etmeniz gerekir. *Rehber*, "Erkek keçiler yaklaşık bir aylık olana kadar anestezi kullanmadan ameliyatla hadım edilebilir," diyor. İnsanın aklına, pediyatri cerrahlarının bebeklerin bağışıklık sistemlerinin acı hissetmelerine yol açacak kadar gelişkin olmadığını düşündüğü günler geliyor. Elbette yanılıyorlardı, hem de trajik bir biçimde.

Bir dakika yahu! Alt tarafı biraz peynir yiyecektim. Boynuz sökmek, haya koparmak ve etlik keçi yetiştirmek nereden çıktı. Eh, işin aslı şu, *bütün mandıra keçileri, tıpkı mandıra inekleri gibi eninde sonunda etleri için kesilir. Rehber* şöyle diyor:

Et, mandıracılığın önemli bir yan ürünüdür. Herhangi bir çiftlikte yıllar boyunca yaklaşık %50 oranında yavru olacaktır. Bunların yüzde biri bile kârlı bir biçimde sürüye katılamaz. İğdişler (hadım edilmiş erkekler) için talep kısıtlıyken, çoğu durumda bunların etlik olarak kasap yolunu tutması daha merhametli bir uygulamadır.

Mandıra işletmelerinde istenmeyen erkeklere ek olarak bakım masraflarını çıkaramayan ıskarta ya da yaşlı hayvanlar da bulunur. Hastalık yaşamın bir gerçeğidir. Kasaplık hiçbir zaman hoş bir iş değildir, kendi yetiştirdiğiniz bir hayvanı yeme konusunda tereddütlere kapılmak da normaldir. (s. 218)

Evet, *Rehber*, "Şunu kabul edelim, pek çok keçi besicisi yavruları kesip yemeyi düşünemez bile. Ne var ki küçük sürünüz her yıl iki ya da üç katına çıkamayacağına göre, bir şeyler yapılması gerekiyor." (s.161)

Tavır Almak

Bütün bunlar herkesi rahatsız edecek türden şeyler. Ailesi uzun yıllardır insanlara uygulanan şiddete ve sömürüye karşı (özellikle de ucuz işgücü için anne babaların çocuklarından zorla ayrılmasına karşı) mücadele vermiş olan Michael Schwarz için, hayvanların yaşadığı benzer deneyimi görmezden gelmek zordu.

"Mandıra ineklerinin öldürüldüğünü, yavrularının da öldürüldüğünü ve öldürülmeden önce acı dolu hayatlar sürdüklerini öğrendim," dedi. "Bir hayvanı alıp yavrulamaya zorluyor, yavrusunu elinden alıp sütünü çalıyorsun. Zorbalık bu. Anneyle bebek arasındaki bağ, bildiğimiz bağların en güçlüsü ve biz kendimize 'lezzetli yiyecekler' yapmak için bu bağı koparıyoruz."

Michael bir süre organik peynir aldı, bu süreçte hayvanlara daha iyi davranılıyordur mutlaka diye kendi kendini ikna etmeye çalışıyordu. "Çok geçmeden bunun doğru olmadığını anladım. Gorgonzola sevgimi haklı çıkarmak için inanmak istediğim bir efsaneydi yalnızca. Bunu fark ettiğimde, peynir almayı bırakmam şart oldu."

Michael daha da iyisini yaptı. Süt ürünleri kullanmadan peynir üreten bir şirket kurdu ve hem lezzetli hem de etik biçimde üretilmiş bir gıda ürününden faydalanmayı herkes için kolaylaştırdı. Bölüm 10'da bunu nasıl yaptığını size göstereceğim.

Çevre

Sıkıntıya katlanan yalnızca hayvanlar değil. Çevre de pek çok açıdan zorluklar içinde. Gıda seçimlerinin çevre üzerindeki etkilerinin

tamamını anlatsaydım bu kitabı kolaylıkla doldurabilirdim. Yalnızca birkaç anahtar noktayı paylaşacağım:

Su. Kuzey Amerika'da yaklaşık 100 milyon inek var ve her biri kanepe kadar büyük. Terazinin bir kefesine Kuzey Amerika'da yaşayan bütün insanları, diğer kefesine de inekleri koyacak olsaydınız, inekler ağırlık olarak bizi ezer geçerdi. Bir de insan nüfusunu beslemek için gerekenleri düşünün. İnekleri beslemek için çok daha fazlası gerekiyor. İnekler muazzam miktarda yemek yer.

Sürekli bir yemlik tahıl akışı olmadığı takdirde mandıralar ve mezbahalar işleyemez. Milyonlarca dönüm arazi mısır, soya fasulyesi ve diğer yemlik ekinlere ayrılıyor. İnsanların tüketmesi için değil, hayvanları beslemek için bunlar ve suya ihtiyaçları var, aslına bakılırsa diğer bütün insan faaliyetlerinden fazla suya ihtiyaçları var. Su gökyüzünden gelmezse, sulama kanallarıyla gelmek zorunda. Peynir üretmek, ineklerin peynirde kullanılacak sütü yapabilmesi için gerekli yemlik ekinleri sulamak üzere muazzam miktarda su kullanılması anlamına gelir.

Kirlilik. Yemlik bitkiler gübreye de ihtiyaç duyar ve gübredeki nitrojenle fosforun bir kısmı akarsulara karışarak ekosistemin düzenini bozar. Yosunların aşırı gelişmesine yol açar, bu da sudaki oksijeni tüketir. Oksijen olmayınca balıklar ölür. Çiftçiler ve çevre koruma grupları bunun gayet iyi farkındadır ama bir kısmı su kanallarına karışmadan tonlarca gübreyi arazilere dökmenin bir yolunu bulamamışlardır.

Texas ve Louisiana'nın hemen alt tarafındaki Meksika Körfezi'nde, Mississippi ırmağından sızan gübrelerin yol açtığı 20.000 kilometrekarelik bir ölü alan var. Mississippi ve ona dökülen bütün akarsular boyunca uzanan onca çiftliğin eseri bu.

İnsanlar bitkileri yem bitkileriyle yetiştirilmiş hayvanlardan gelen ürünler olarak değil de doğrudan yeseydi, çok daha az sulama ve gübre ihtiyacı olur ve körfezdeki ölü alan yeniden canlanma şansı bulurdu.

İklim değişikliği. Bir mideniz var. İneklerin dört tane. Ayrıca yiyecekleri sizden çok farklı sindiriyorlar. Geviş getiren hayvanlar

olarak geğirip metan gazı çıkarıyorlar, bu da güçlü bir sera etkisi gazı. Sıcağı hapsediyor ve bu konuda karbondiyoksitten çok daha güçlü. Mesele sadece şurada burada birkaç inekten ibaret olsaydı, bunun bir önemi olmazdı ama 100 milyon inek söz konusuyken bu durum global iklim değişikliğinin en önemli etkenlerinden biri. Yani hükümetler baca emisyonları konusunda tartışıyor ve çevreci gruplar çok az önlem alındığından şikâyet ediyor ama aslında yalnızca yeme alışkanlıklarımızı değiştirerek iklim değişikliği sorununun en büyük kısmıyla başa çıkabiliriz.

İşleri Düzeltmek

Pek çok insan, söz konusu grotesk acımasızlık yüzünden et yemeyi bırakıyor. Öte yandan mandıracılığın etik üstünlük iddia edecek hali yok. Endüstri hayvanları gebe bırakmaya, yavrularından ayırmaya, ilaç ve biyolojinin izin verdiğince süt üretmeye ve canlı kalmaları masraflarını çıkarmadığı anda öldürmeye dayanıyor.

Mandıra endüstrisi ve ihtiyaç duyduğu yem bitkisi üretimi, korkunç derecede çevre düşmanı. Elbette süt üretiminde rol oynayan bütün unsurlar, peynir adı verilen konsantre üründe on kat fazlasıyla bulunuyor. Bütün bu gerçeklerin ışığında, peynir fena halde nahoş bir koku yayıyor doğrusu.

Bu bölümdeki ayrıntıların pek çoğu sizin için yeni olsa bile çiftlik hayvanlarının pek öyle neşeli hayatlar sürmediğini daha önce fark etmişsinizdir mutlaka. Bunu başkaları da fark ediyor. Peki değişme konusunda neden bu kadar yavaşız? Yeme alışkanlıklarımızın her saat bir milyon hayvanı öldürdüğünü ve dünyaya sürekli zarar verdiğini bile bile, neden hep birlikte peynir paketlerimizle biftek bıçaklarımızı çöpe atmıyor ve daha iyi bir dünya yaratmak için yemin etmiyoruz?

Bunun sebebi basit: Mantık, insan davranışında çok küçük bir rol oynar. Aslında bunun çoğunlukla iyi bir şey olduğunu savunurdum. Şunu demek istiyorum: Koyun, uzaktaki sesin gerçekten kurt

olup olmadığını düşünecek, kurdun saldırması için gereken zamanı hesaplayacak ve yakında başka kurtların da olabileceği ihtimalini değerlendirecek olsaydı, talihsiz bir koyun olarak öldürülürdü. Koyun düşünmez, koşar. Sürü bir yere gidiyorsa, bütün koyunlar o istikamete yönelecektir.

Şempanzeler için de benzeri bir şey geçerlidir. Jane Goodall, Tanzanya'daki araştırmaları sırasında bebek bir şempanzenin grubun yemediği bir yemişi ya da meyveyi alması halinde, söz konusu yiyeceği ağzına götürmeden önce annesinin ya da teyzesinin onu durdurması ihtimalinin yüksek olduğunu gözlemiş. Gruba ayak uydurmak güvenlidir.

İnsanlar da hemen hemen aynıdır. Yiyecek seçimlerimizi çoğunlukla etik ya da mantık kuralları çerçevesinde yapmayız. Aşağı yukarı anne babalarımızın ya da arkadaşlarımızın beslendiği gibi beslenir ve sürüden fazla farklı davranmamayı rahat buluruz. Bu anlaşılır bir şey. Sigara içenlerde de aynı sahte güvenlik duygusu vardı, ta ki arkadaşları endişeye kapılıp sigarayı bırakmaya başlayana kadar.

Gitgide daha fazla sayıda insan, artık acımasız bir sistemin parçası olmayacaklarını söyleyerek Michael'ın yaptığı seçimi yapıyor. Daha ahlaki davranmak üzere değişiklikler yaptıklarında da ikramiye olarak sağlık avantajları kazanıyorlar.

Bu arada mandıra endüstrisi bu gibi fikirlerin kafanıza girmesini engellemek için elinden geleni yapıyor. Bir sonraki bölümde, bu endüstrinin pazarını korumak için yapabileceği hayret verici şeyleri göreceğiz.

BÖLÜM 8

Bağımlılığın Arka Planındaki Endüstri

Wisconsin Bulvarı. Peynir endüstrisiyle mücadele eden bir grup için uygun bir adres.

Mark Kennedy ile Mindy Kursban, Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi'nin Washington'daki merkezinde bulunan ofislerinde, hükümet kayıtlarını suçlu peşinde koşan tazılar gibi inceliyordu. Doktorlar Komitesi, daha iyi beslenmeyi, daha iyi sağlığı ve daha iyi araştırmayı desteklemek üzere 1985 yılında benim kurduğum bir organizasyon. Mindy ile Mark avukatlarımız. Mindy, Emory Üniversitesi'nde, Mark da Washington ve Lee'de eğitim aldı.

Bilgiye Erişim Özgürlüğü yasası çerçevesinde çalışarak, hükümetle fast-food zincirleri arasında peynir tüketimini teşvik etmek üzere yapılmış bir dizi sözleşmeyi, süt ürünlerini sağlıklı göstermek üzere araştırmacılara yapılan bağışları ve peynir satışlarını artırmayı hedefleyen reklam-tanıtım planlarını ortaya çıkardılar. Bu bölümde, buldukları şeyleri sizlerle paylaşacağım. Gıda endüstrisi devlerinin sizin iyiliğinizi istediğini düşünüyorsanız, üzerinde düşünecek yeni bazı şeyler bulacaksınız.

Peynir İsteğini Tetiklemek

Kanıt A. Peynir Forumu

Hukuki dedektiflerimin ortaya çıkardığı belgeler arasında, "Peynir Forumu" denen bir şey hakkındaki 5 Aralık 2000 tarihli bir sunum da vardı. Dairy Management Inc. Peynir Pazarlama Başkan Yardımcısı Dick Cooper, Amerika çapında peynir satışlarını artırmak için yeni bir plan açıklayacaktı. Kürsüye çıktı. Endüstri yöneticilerinden oluşan dinleyicilerine, "Pazarlama programımızın ne yapmasını istiyoruz?" diye sordu.

Hımm. Güzel soru, diye düşünüyordu dinleyiciler kuşkusuz. Peynir satışlarını nasıl artıracağız? Dükkânlardan peynir raflarını kasaya yakın yerlere koymalarını istesek? Bir tekerlek çedarla poz verecek bir ünlü bulsak? Sokak köşelerinde bedava tadımlıklar dağıtsak?

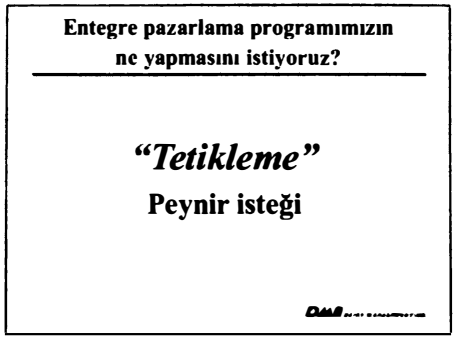
Hayır, bunlar küçük çaplı fikirler. Peynir endüstrisi bundan çok daha yaratıcıdır. Dick Cooper sorunun cevabını verdi: "Peynir isteğini tetikleyin." Fikir, peynirin nasıl lezzetli olduğunu ya da sandviçlerde nasıl pratik bir biçimde kullanılabileceğini anlatmak değildi. Plan, tüketicilerin kafasının içine işlemek ve *Amerika'yı bağımlı kılmaktı.*

Peynirseverler ve "İsteği Tetiklemek"

Peynir Forumu
5 Aralık 2000

Ah, peynirin gücü:





Cooper anlatacaklarını anlattı. Müşteriler iki sınıfa ayrılabilir, dedi. "Geliştirmeciler", salatalarına biraz mozzarella serpiştiren ya da makarnalarına biraz parmesan rendeleyenler. Onları unutun, hedef almaya değmezler. Peşlerine düşülmesi gereken grup, "tutkunlar" olarak adlandırılıyordu. Buzdolabının kapısını açıp bir parça peynir koparak olduğu gibi ağızlarına tıkanlar. Tutkunlar peynire *bayılır* ve biraz teşvikle peynir tüketimlerini iki ya da üç katına çıkaracaklardır.

Peki, bir yiyeceğe yönelik arzuyu nasıl tetiklersiniz. Sinemaya girerken taze patlamış mısırın kokusunu almış kişilere, bir fırının yanından yürüyerek geçmiş olanlara ya da stadyumdaki sosisli sandviçlerin kokusunu almış beyzbol taraftarına sorun. Bu durumlarla karşı karşıya kaldığınızda, söz konusu gıdalar başlangıçta aklınızda olmaz ama birdenbire dünyanıza dalarlar ve onları yemekten *başka bir şey* düşünemez olursunuz. Yani endüstrinin hilesi, ürünü mümkün olduğunca sık akla getirecek (üstü kapalı ya da değil) öneriler sunmak ve ürünün her yerde bulunmasını sağlamaktır, böylece canınızın istemesi satın alma davranışına dönüşebilir. Bir ürüne yönelik istek tetiklenebilir ve gıda ürünlerinin satışını artırmayı hedefleyen insanlar bunu gayet iyi bilir.

En şaşırtıcı olanı şu, gıda bağımlılığını körüklemek üzere tasarlanmış bu pazarlama programını uygulamaya koyan Kraft, Sargento ya da Normandiyalı peynir üreticileri değildi. Program, ABD hükümetine aitti.

Hükümet İş Başında

İşler şöyle yürüyor:

ABD hükümeti, süt ürünleri üreticilerinden para topluyor ve Dairy Management Inc. adlı bir kuruluşa devrediyor. Şu anda miktar yıllık 140 milyon doları buluyor. DMI bu parayı peynir ve diğer süt ürünlerinin satışını artırmak için kullanıyor.

DMI'nin hikâyesi bir yüzyıl önce başlamış. 1915 yılında, bir şap hastalığı salgını mandıra endüstrisinin imajını tehdit etmiş ve hasarı düzeltmek için Ulusal Mandıra Konseyi kurulmuş. Sütün ve diğer süt ürünlerinin satışını artırmayı hedefleyen endüstri programları yıllar içinde büyümüş ve 1983 yılında hükümet endüstri adına yeni bir rol üstlenmiş. Süt Ürünleri ve Tütün Yasası süt ürünleri tanıtımı için bir devlet kurulu kurmuş ve nihayet hükümet bütün bu programları DMI çatısı altında toplamış.

Hükümetin peynir pazarlamasına niye karıştığını merak etmiş olabilirsiniz. Ne de olsa ayakkabı, bilgisayar, makyaj ürünleri ya da tesisat malzemeleri için pazarlama hizmeti sunmuyor, değil mi? Neden peynir? Cevabın sağlıkla uzaktan yakından ilgisi yok. Parayla ve siyasetle ilgisi var.

Gördüğümüz gibi, DMI'nin planı temel olarak peyniri kimsenin kaçamayacağı bir ürün haline getirmek, sadece sinemada değil hemen hemen her yerde patlamış mısır yemekle eşdeğer kılmaktı. Peki bunu nasıl yaparsınız? "Havalandırma boşluklarından peynir kokusu vererek," "Başkandan ulusa seslenişi sırasında peynir şapkası takmasını isteyerek," "Milli marşın sözlerini Colby ve Amerikan krem peyniri dalgaları diye değiştirerek," gibi tahminler yürüttüyseniz yanılıyorsunuz. DMI, Amerika'daki her şehre ve kasabaya girmenin yolunun fast-food zincirleri olduğunu fark etti. Tek bir şirket kararı, on milyonlarca kişinin her gün yediği şeyleri etkileyebilirdi.

Böylece DMI, çedarseverler için jambonlu çizburger tanıtımı yapılması için Wendy's'le temasa geçti. Reklam kampanyası sırasında Wendy's bir milyon kilodan fazla peynir sattı. Taktik, Subway'in "tavuklu cordon bleu" ve "ballı biberli erimiş peynir"

sandviçleri için de işe yaradı. Pizza Hut'la temasa geçildi, tek bir porsiyonunda yarım kilo peynir bulunan "Peynir Delisi" pizzası çıkarıldı. DMI tıpkı sinemaların, fırınların ve beyzbol stadyumlarının isteyerek ya da istemeyerek kendilerine göre bir şeylerin isteğini uyandırması gibi peynir isteğinin körüklenmesi için Burger King'le, Taco Bell'le ve diğer bütün fast-food zincirleriyle görüştü.

O'Connell, Norton & Partners

O'Connell, Norton & Partners
625 North Michigan Avenue
Chicago, IL 60611-3110
Tel: 312-988-3500
Fax: 312-988-3576

Mr. Derek Correia
Director, Product Marketing
Burger King
17777 Old Cutler Road
Miami, Florida 33157

May 11, 2000

Re: Agreement between Dairy Management Inc. and Burger King Corp.

Dear Derek:

This Letter Agreement ("Agreement"), made on this the 3rd day of March, 2000, is by and between O'Connell, Norton & Partners, a division of Bozell Group ("Agency"), as agent for its client, Dairy Management Inc. ("DMI") and Burger King Corp. ("Company") for the purpose of carrying out the activities described below. In consideration of the mutual covenants and agreements contained herein, the parties agree as follows:

1. Project Description.

A. Menu Concept Development. DMI and Agency will conduct two idea sessions (one for the entry segment and one for the indulgent segment) to develop new menu concepts and to make recommendations for new menu concepts featuring cheese for consideration by Company (hereafter "Menu Concept Development" research). DMI and Agency will provide written descriptions of up to 25 new items from each session for Company consideration and further testing (qualitative and quantitative). Participants in each Menu Concept Development may include chefs, a consumer specialist, a culinary expert, a food scientist as well as consumers. DMI agrees to fund this Menu Concept Development research.

O'Connell, Norton & Partners

Bay Derek Correia
Ürün Pazarlama Direktörü
Burger King
17777 Old Cutler Yolu
Miami, Florida 33157

O'Connell, Norton & Partners
625 North Michigan Bulvarı
Chicago, IL 60611-3110
Tel: 312-988-3500
Fax: 312-988-3576

11 Mayıs 2000

Cvp: Dairy Management Inc. ve Burger King Corp. arasındaki anlaşma

Sevgili Derek,

Bu anlaşma metni ("Anlaşma") 2000 yılı Mart ayının 3. gününde, müvekkili adına temsilcisi tarafından Bozell Group'un ("Temsilci") bir bölümü olan O'Connell, Norton & Partners ile Dairy Management Inc. ("DMI") ve Burger King Corp. ("Şirket") ile aşağıda belirtilen faaliyetleri yürürlüğe geçirmek adına yapılmıştır. İşbu müşterek akitler ve bağıtlar uyarınca taraflar şu maddeler üzerinde mutabakata varmışlardır:

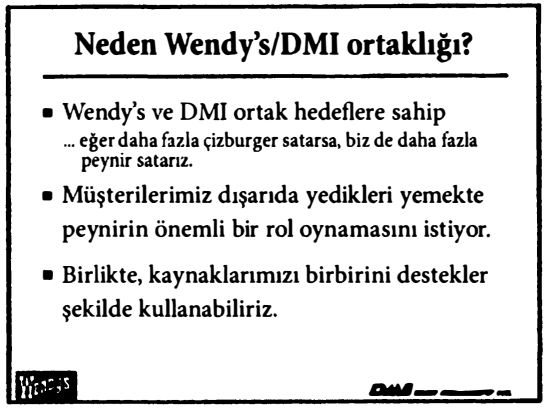
1. Proje Tanımı

A. Menü Konsepti Geliştirme DMI ve Temsilci yeni menü konseptleri geliştirmek ve muhteviyatında peynir bulunan yeni menü konseptleri için Şirket'e (bundan böyle "Menü Konsepti Geliştirme" araştırması denecek) tavsiyede bulunmak üzere iki mütalaa oturumu yürütecek (biri kayıt faaliyet alanı ve biri temdit faaliyet alanı olmak üzere). DMI ve Temsilci her bir oturumdan Şirket'in göz önünde bulundurması ve (nicel ve nitel) ilaveten sınama yapması için 25 taneye kadar yeni ürünün tahriri tasavvurlarını temin etmekle yükümlüdür. Her bir Menü Konsepti Geliştirme oturumunun katılımcıları arasında şefler, bir tüketici uzmanı, bir kuliner uzman, bir gıda mühendisi ve tüketiciler bulunabilir. DMI, Menü Konsepti Geliştirme araştırmasına maddi destek sağlayacağını temin eder.

DMI ile sözleşme yapan zincirler menülerine daha fazla peynir ekledi, kasiyerlerinin şapkalarına peynir sloganları yazdı ve müşterilerin salata yerine peyniri tercih etmesi için ellerinden geleni yaptı. Restorana girdiğinizde aklınızda peynir olmasa da DMI peyniri kaçılması imkânsız bir hale getirmeyi hedefliyordu. Her yerde peynir var.

Ne?! Hükümet *peynir isteğini* bile bile tetikliyor ha? Güya sağlığımızı korumak isteyen hükümet, canımızın *peynir istemesini* sağlamaya mı çalışıyor? Hem de nasıl. Peynir ne kadar şişmanlatıcı ve kolesterol yüklü olursa olsun, kanunen hükümet peynirin reklamını yapmak zorunda. İşe de yaradı. Peynir satışları her geçen yıl artıyor.

2013 yılında Phoenix'teki bir toplantıda, DMI'nin yönetim kurulu başkanı Tom Gallagher programın başarılarını sıraladı.[1] DMI'nin pizza ortaklıkları 2009 yılından beri beş milyar kilo fazladan sütü pizzada kullanılmak üzere peynire dönüştürmüştü. DMI, şirketin uzmanlığını ve satışlarını artırmak için McDonald's'ın genel merkezine eleman sağlamıştı. Gallagher, sırf Taco Bell'le ortaklığın 2013 yılında 770 milyon kilo sütün peynir eşdeğerini satacağını ve 2014'te buna bir milyar kilo daha ekleneceğini öngörüyordu. Program denizaşırı ülkelerde de işliyordu. Domino's, Pizza Hut ve Papa John's'la yapılan sözleşmeler Pasifik Okyanusu kıyısındaki ülkelerde 50 milyon kilodan fazla peynir sattırmıştı.


Neden Wendy's/DMI ortaklığı?
Wendy's ve DMI ortak hedeflere sahip
... eğer daha fazla çizburger satarsa, biz de daha fazla peynir satarız.
Müşterilerimiz dışarıda yedikleri yemekte peynirin önemli bir rol oynamasını istiyor.
Birlikte, kaynaklarımızı birbirini destekler şekilde kullanabiliriz.

Satışları Artırmak

Peynir endüstrisinin hükümete sızmanın yolunu bulmuş olmasına şaşırıyorsanız, bunun yalnızca başlangıç olduğunu söyleyelim. Endüstri-hükümet ortaklığının çocukları hedefleyen özel yolları var. Peynir fiyatları düşünce, hükümet çiftlik gelirlerini artırmak için peynir satın alır. Benzer şekilde et fiyatları düşünce de et alır. Okul çocukları birdenbire öğle yemeklerinde daha fazla çizburgerle karşılaşmaya başlar. 2015 mali yılında devlet, Tarım Pazarlama Hizmetleri kapsamında 80 milyon kilodan fazla peynir alarak neredeyse 300 milyon dolar ödedi.

Bu bölümde anlattığım gibi, Columbia'daki devlet okullarının menüsünü kontrol ettim. "Mutfağımızda tam tahıllı hamurlarla elle pişirilen" pizzalar vardı. Biftek ve peynir sosu, peynir ve yoğurt tabağı, iki peynirli sıcak sandviç ve çizburgerler vardı. Ayrıca çocuklar yeteri kadar peynir yememiş gibi, salatalarında da rendelenmiş çedar buluyordu.

Yani bu Michelle Obama çocuklardaki obeziteye karşı savaşırken Tarım Bakanlığı'nın peynir satışlarını artırma çalışması yaptığı anlamına mı geliyor? Tam da o anlama geliyor, kimin kazandığını söylememe de gerek yok. Peynir tüketimini artırmaya yönelik hükümet programları Bayan Obama'nın *Hareket Edelim* kampanyasından çok daha eskiye dayanıyor ve hiçbir şey değişmezse gelecekte de sürecek.

Para ve Siyaset

Bütün bunlar, gıda sektörünün sağlığa karşı kayıtsız olduğu anlamına gelmiyor. Aksine. Endüstri sağlık konusuyla yakından ilgileniyor, daha doğrusu sağlıklı olduğuna *inandığınız* şeylerle.

ABD hükümeti Amerikan Beslenme Kuralları Tavsiyeleri'ni her beş yılda bir gözden geçirir. Bu tavsiyeler ABD'deki bütün beslenme programlarının temelini oluşturur ve pek çok başka ülke için

de örnek teşkil eder. Gözden geçirme, tarım bakanlığının ve Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı'nın atadığı bir komite tarafından yürütülür.

Komite toplantıları seyretmeye doyulmaz sahnelerdir. Komite üyeleri büyük bir toplantı salonundaki sahnede yerlerini alır. Önlerinde bir mikrofon vardır, konuşmacılar üçer dakikalık konuşmalar yapmak üzere birer birer öne çıkar. Ulusal Mandıra Konseyi'nden, Ulusal Sığır Yetiştiricileri Derneği'nden, Şeker Birliği'nden, Çikolata Üreticileri Derneği'nden, Tuz Enstitüsü'nden, içki endüstrisinden kişiler ve komite üyelerine satacak bir şeyi olan herkes, komite üyelerine ürünlerinin neden Amerikan beslenmesinin bir parçası olması gerektiğini anlatır. Ondan sonra komite konuşmaları ve toplayabildiği diğer kanıtları değerlendirir ve raporunu yayınlar.

Tavsiyeler 2000 yılında gözden geçirilirken, Mindy Kursban tuhaf bir şey fark etti. Beslenme Kuralları Tavsiye Komitesi'nin üyelerinin özgeçmişlerini incelerken, içlerinden birine DMI'den 42.000 dolarlık bir araştırma fonu, Kraft'tan, Velveeta üreticisinden ve başka peynir ürünleri üreticilerinden burslar verilmişti. Bir başka komite üyesi, süt ürünleri temelli ürünler üreten bir firmadan yarım milyon dolarlık bağış fonu almıştı. Bir üçüncüsü Ulusal Süt Ürünleri Tanıtım ve Araştırma Birliği'nden ve Ulusal Canlı Hayvan ve Et Birliği'nden bağışlar almıştı. Komite başkanı Ulusal Mandıra Konseyi'nin ve Danone'un (yoğurt şirketi) maaşlı danışmanıydı ve ona da dondurma ve başka süt ürünleri üreten Nestle İsviçre'den 10.000 dolardan fazla para ödenmişti. On bir komite üyesinden altısının süt, et ya da yumurta endüstrileriyle mali bağları vardı.

Hükümet kurulları açısından mali bağlar ille de sınırı aşmak anlamına gelmez. Ne de olsa Pentagon yeni bir uçak alacaksa Boeing'den, Lockheed Martin'den, Embraer'den ve ayrıntılı bilgisi ve söyleyecek bir şeyi olan herkesten tavsiye isteyebilir. Ancak kurul üyelerinin çoğunun tek bir üreticiden olması iyi bir şey değildir elbette. Bu nedenle Federal Tavsiye Komitesi Yasası isimli bir kanun vardır, bu kanun denge talep eder ve uygunsuz özel çıkar etkilerini yasaklar.

Böylece Mindy, Doktorlar Komitesi adına Columbia bölgesi için Birleşik Devletler Bölge Mahkemesi'nde dava açtı. Hükümetin ve endüstrinin elindeki mali imkânlar, hukuk elemanları ya da nüfuz bizde yoktu ama haklı olmanız işe yarar. BD Bölge Yargıcı James Robertson, 30 Eylül 2000 tarihinde kararını açıkladı. Davamızı kazandık. Yarıç, hükümetin yasayı ihlal ettiğine ve durumu düzeltmesi gerektiğine karar vermişti.

O zamandan beri süreç daha iyiye gitti. Evet, gıda endüstrisi temsilcileri hâlâ beş yılda bir davalarını anlatmak için mikrofonun önünde duruyor ve kapalı kapılar ardında komite üyelerini etkilemek için çalışıyorlar ama hükümet kurulu geçmişte olduğundan daha dikkatli ve endüstriler et ve süt ürünlerinin riskleriyle gerçekten sağlıklı gıdaların değerini gösteren araştırmalar dağına karşı savaşmayı gitgide daha zor buluyorlar.

Gerçek ve Reklamlar

ABD hükümeti 3 Mayıs 2007'de aslında hiç yapmadığı bir şeyi yaptı. Mandıra endüstrisine karşı durdu.

Mindy ile Mark iki yıl önce süt ürünleri reklamlarını alarak Federal Ticaret Komisyonu'nun karşısına çıkmıştı. Mandıra endüstrisi olağanüstü bir iddiada bulunuyor, süt ürünlerinin kilo vermeye yardımcı olduğunu söylüyordu.

"Vay be!" diye düşünüyor olabilirsiniz. "İyiymiş. Süt buzağıları şişmanlatıyor, beni zayıflatacak!"

Savı ileri süren, Tennessee Üniversitesi'nde araştırmacı olan Doktor Michael Zemel'di. Doktor Zemel fareler üzerinde deneyler yapmıştı, bu deneylerin kalsiyum tüketimini artırmanın kilo kaybını hızlandırabileceğini gösterdiğini söylüyordu. Daha sonra insanlarda da aynı sonuçları aldığını bildirdi. Aldığı kalorileri kısan fazla kilolu insanlar, süt ürünleri düşük kalorili diyetlerinin bir parçası olduğunda sadece kalori azalttıkları zamana göre daha fazla kilo veriyor gibi görünüyordu.

Doktor Zemel'in araştırmasını temel alan mandıra endüstrisi reklam makinesi vızıldamaya başladı. Kraft'ın bir reklamında üstünde alev alev harflerle "Daha Fazla Yağ Yakın" yazılı bir kalıp peynir gösteriliyordu. Reklam metni, "Haberler iyi," diyordu. "Son çalışmalar, düşük kalorili bir diyete KRAFT peyniri gibi süt ürünlerinden alınacak önerilen miktarda KALSİYUMU dahil etmenin sadece kalori azaltmaktan **daha fazla yağ yakmanıza** yardımcı olabileceğini gösteriyor." Kraft Singles için bir diğer reklam da aynı iddiada bulunuyordu. Doktor Phil McGraw dudağının üzerinde sütten bir bıyıkla bir süt ürünleri reklamında boy gösterdi. "Kilo verme konusunda ciddi olun." Süt, peynir, kalsiyum, evet, bunlar sizi hemen zayıflatacaktır. Kilo kaybı iddiası People dergisinde, Good Morning America'da ve sayısız diğer yayında göklere çıkarıldı.


KRAFT
Dairy for your diet.™
Burn More Fat
Good News
Recent studies show including the recommended amount of CALCIUM from dairy products like KRAFT Cheese, in a reduced-calorie diet, may help you burn more fat than cutting calories alone.
NEW
Deli Deluxe
Sticks
String Cheese
Singles
Save 55¢

Ancak daha yakından bir inceleme çeşitli sorunları gösterdi. Obesity Research'te[2] 2004 yılında yayınlanan makalesinde Doktor Zemel, bu araştırmanın masraflarının Ulusal Mandıra Konseyi tarafından karşılandığını açıklıyordu. Ayrıca çalışma dar kapsamlıydı, kontrol grubunda 10 kişi, her biri yüksek kalsiyum ve yüksek süt

ürünleri tüketen deney grubunda da 11 kişi. Ertesi sene aynı sonuca varmış olan bir başka Zemel çalışması General Mills tarafından finanse edilmişti ve aynı şekilde dar kapsamlıydı.[3] Dahası, Zemel'in süt ürünleriyle kilo verme planının patentini aldığı ve satacak bir kitabı olduğu da anlaşıldı. Bütün bunlar para kokuyordu, bilim değil.

En sorunlu nokta, diğer araştırmacıların Zemel'in bulgularına tekrar ulaşmayı başaramamasıydı. British Columbia Üniversitesi'nden araştırmacılar, *Journal of Nutrition*'da yayımlanan bir değerlendirmedeki verileri toparladı. Dokuz çalışma, süt ürünlerinin vücut ağırlığı üzerindeki etkisini görmek üzere yapılan deneyleri incelemişti. Hiçbiri herhangi bir fayda göstermiyordu.[4] İstediğiniz kadar süt içebilirsiniz, bunun kilo kaybetmenize bir yararı olmaz, sonucuna varmışlardı.



Avukatlarımız işe koyuldu. Önce, Federal Ticaret Komisyonu'ndan durumu araştırmasını istedik. Hakkını vermek gerekiyor, komisyon gerçekten de gereğini yaptı. O arada, Kraft'ın terlemiş peynir kalıbının ortadan kaldırılması gerekiyordu. Firmaya karşı dava açtık, peynirin ya da diğer süt ürünlerinin kilo vermeyi sağlayacağını iddia etmeye son vermesini istedik. Kraft hemen reklamları daha fazla yayınlamayacağı bilgisini verdi. İki yıl sonra da Federal Ticaret Komisyonu süt ürünleri kilo verdirir iddialarını tamamen susturdu.

Ekibimiz bunlardan sonra kanıtlara bir kere daha baktı. Gerçekten de süt ürünlerinin kilo vermenize yardımcı olacağını destekleyen hiçbir bulgu yoktu. Kalori kısıtlamasıyla ya da kısıtlama olmaksızın süt ürünlerinin ya da yalnızca kalsiyumun etkilerini test eden 49 araştırma çalışması bulduk ve süt ürünlerinin kilo vermeyi desteklediği savının açıkça bir efsane olduğunu gördük.[5] Bölüm 2'de gördüğümüz gibi, peynir kolaylıkla bunun tam tersini yapabilir. Kiloları üst üste koymanıza yol açar.

Peki, Ya Diğer İddialar?

Süt ürünleri-kilo kaybı çatışması, endüstrinin rahatsızlık verici bir yanını gösterdi. Dürüst değildi. Basit bir testi bile geçemeyen sağlık iddialarında bulunmak için şaşırtıcı bir heves içindeydi. Kilo kaybı iddiası doğru değilse, insanın aklına "sütün kemikleri güçlendirdiği" gibi diğer iddialar geliyor. Bu fikir ilkokul günlerimizden beri kafamıza kazınmış durumda ve popülerlik açısından Noel Baba ve diş perisiyle birlikte en önlerde yer alıyor. Bu iddia da çürük bilimsel temellere dayanıyor olabilir miydi? Ya ileri yaştaki kadınların kemiklerde kırılmayı önlemek için süt içmesi gerektiği fikri? Bu da yaygın bir fikirdir ama bilim bu konuda ne diyor?

Penn State Üniversitesi'nde araştırmacılar Penn State Genç Kadınlar Sağlık Çalışması'nı başlattı. 12-22 yaşları arasındaki 80 genç kız, on yıl boyunca çalışmada yer aldı.[6] Araştırmacılar katı-

lımcıların beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını takip etti ve kemik güçleriyle sağlamlıklarını dikkatle inceledi.

Katılımcıların kalsiyum tüketimi geniş bir yelpazeye yayılmıştı. Bazıları günde 500 miligram gibi düşük miktarlar tüketirken, bazıları günde 1.900 miligram gibi yüksek miktarlar alıyordu. Ancak bunun önemli olmadığı anlaşıldı. Sütten, peynirden ya da başka bir şeyden alınan kalsiyum miktarındaki farklılıklar, katılımcıların kemiklerini etkilemiyordu. Süt kemiklerini daha güçlü, daha dayanıklı ya da kırılmaya daha az yatkın hale getirmiyordu. Önemli olan egzersizdi. Daha fazla egzersiz yapan çocukların kemik yoğunluğu daha iyiydi.

Vücudun bir miktar kalsiyuma ihtiyacı olmasına karşın, bu miktarın öyle özellikle yüksek olmadığı anlaşılıyor. Hükümet yeniyetmelerde kalsiyum tüketimini teşvik ediyor. (Günde 1.300 miligram kadar.) Ancak çalışmalar, günde yaklaşık 600 miligram kalsiyum alıyorsanız, daha fazla almanızın herhangi bir fayda sağlamadığını gösteriyor. Ayrıca kalsiyumun süt ürünlerinden alınması şart değil. Çok daha sağlıklı ürünlerden oluşan geniş bir yelpazede de kalsiyum bulunuyor. Fasulye türleri ve yeşil sebzeler listenin en tepesinde (ve herkesin beslenmesinde büyük bir yer tutmaları gerekiyor), ayrıca pek çok başka gıdada da kalsiyum var. Üçüncüsü, süt ürünleri "kemikleri güçlendirmiyor." Büyümekte olan çocuklar iyi beslendiği sürece, süt ürünlerinden uzak duranların kemik gelişimi de diğer çocuklarınki kadar iyi.[7]

Yaş spektrumunun diğer tarafına bakarsak, ileri yaştaki kadınlara (özellikle beyaz ırktan olanlara) osteoporoz ve kalça kırığı riskiyle karşı karşıya olmaları yüzünden genellikle süt içmeleri söylenir. Sütteki kalsiyumun kadınların kemiklerini güçlendireceği düşünülür. Harvard Üniversitesi araştırmacıları Hemşire Sağlık Çalışması ile bu fikri mercek altına aldı. 72.337 kadını 18 yıl boyunca takip eden çalışma, her gün süt içenlerin kalça kırıklarına karşı hiçbir koruma kazanmadığı sonucuna ulaştı.[8]

Pekâlâ, süt içmeyen kadınlar belki kalsiyum hapı alıyordu, yani karşılaştırmada sütün faydalarını görmek zordu. Ama mesele bu

da değildi. Hiçbir kalsiyum desteği kullanmayan ve her gün en az bir buçuk bardak süt içen kadınlar sütten uzak duranlardan biraz daha fazla (yaklaşık %10) kemik kırılmasına maruz kalıyordu. Artan kırık riski tesadüf eseri olabilirdi ama sütün hiçbir faydasının dokunmadığı açıktı.

Belki ileri yaşa gelindiğinde geç kalınmış oluyor. Belki önemli olan gençliğinizde ne kadar süt içtiğiniz ve böylece kemiklerinizi güçlendirdiğiniz. Süt ürünleri endüstrisinin iddiası bu. Harvard ekibi bunu da inceledi. Kadınlar arasında ergenlik yıllarındaki süt tüketiminin yaşlılıktaki kalça kırığı riskine hiçbir etkisi olmadığı ortaya çıktı. Araştırmacılar erkeklere de baktı. Sağlık Profesyonelleri Takip Çalışması'na katılan geniş bir grup erkekte sütün bir etkisi vardı ama bu etki, süt üreticilerinin istediğinin tam tersiydi. Ergenlik yıllarında süt içmek, daha sonraki yıllarda daha fazla kırıkla (daha az değil) bağlantılıydı. Ergenlikte tüketilen fazladan her bardak süt, daha sonraki yıllarda kalça kırığı riskinin %9 artması demekti.[9]

Bunların hiçbiri, kalsiyuma ihtiyacınız olmadığı anlamına gelmiyor. Kalsiyuma ihtiyacınız var. Ancak muazzam miktarlarda değil, kalsiyumu sütten almanıza da gerek yok. "Süt kemikleri güçlendirir" iddiası ticari sebeplerle savunuluyor ve kuşaklar boyunca hem anne babalar, hem de çocuklar tarafından ezberlendi ve öyle kaldı. Ancak "süt kilo kaybettirir" iddiası gibi, bu da bir efsane.

Kişisel olarak, çocukluğumuzdan beri kafalarımıza zorla sokulan (ve doğru olduğunu kabullendiğimiz) bazı beslenme fikirlerinin endüstri pazarlama taktiklerinden başka bir şey olmamasını rahatsız edici buluyorum. Ayrıca endüstrinin ürünlerini satmak için bu çürük temelli fikirleri okullarda ve televizyonda hâlâ faal olarak tanıtmasından da rahatsız oluyorum. Bu fikirler herkesin kafasına yapışıp kaldı ve kemikleri gerçekten güçlendirip sağlığı koruyabilecek şeylere dair yararlı bilgilerin yerine geçiyorlar. Süt ürünleriyle ilgili en çarpıcı iddialardan biri, "Fifth Quarter Fresh" adıyla spor takviyesi ürün olarak reklamı yapılan çikolatalı süt üreten, Maryland, Hagerstown'daki bir firmadan

geliyor.[10] Maryland Üniversitesi, ürünü lise futbol takımındaki öğrencilerde test etti.

Araştırma ekibinin lideri Jae Kun Shim, çarpıcı sonuçları Maryland Üniversitesi'nin internet sitesinde açıkladı.[11] Fifth Quarter Fresh içen çocuklar zihinsel testlerde daha başarılıydı. Bir başka ifadeyle zihinleri daha açıktı ve *futbol dolayısıyla beyin sarsıntısı geçirmiş olsalar dahi bu doğruydu.* Üniversitenin internet sayfası sihirli içeceğin fotoğraflarına ve Washington eyaleti devlet okulları baş idarecisi Clayton Wilcox'un tavsiyesine yer veriyordu. "Sporcu öğrencilerimizi korumaktan daha önemli hiçbir şey yok. Bu çalışmanın bulgularını gördükten sonra bütün sporcularımıza Fifth Quarter Fresh sağlama kararını aldık."

Ancak hiç kuşkusuz sizin de tahmin etmiş olduğunuz gibi bu hikâyenin bir başka yönü daha var. Araştırma, süt ürünleri firması, üniversite ve Maryland Endüstriyel Ortaklıklar Programı arasındaki 100.000 dolarlık bir anlaşmayla finanse edilmişti.

Bu satırlar kaleme alınırken, araştırma sonuçları bağımsız olarak değerlendirmeden geçmemiş ve yayınlanmamıştı. Ancak üniversite sonuçların sözel hafıza, görsel hafıza, algılama hızı, tepki süresi ve başka ölçümler için birleşik puanlarını içeren bir PowerPoint sunumunu yayınladı. Bunların hiçbiri, söz konusu süt ürününün genel kabul görmüş istatistiksel anlam kriterinin herhangi bir ölçütünü karşıladığını göstermiyordu. Başka bir ifadeyle, ya ürün faydasızdı ya da herhangi bir testte gözlemlenmiş faydalar tesadüf eseri olabilirdi.

Sporcuların çikolatalı süt içmeleri gerektiği fikri, Tarım bakanlığının süt pazarlama programları bu fikri çikolatalı süt maratonları ve çikolatalı süt kutularıyla poz vermiş sporcuların bulunduğu paralı reklamlarla destekler. Şimdiye kadar bundan vazgeçeceklerine dair bir işaret görülmedi.

Arkadaş Satın Almak

Mandıra endüstrisi bazen insanları faydalarına ikna etmeye çalışmayı bir tarafa bırakarak sadakati nakit karşılığında satın alır.

Beslenme ve Diyetbilim Akademisi'ni ele alalım. Amerikan Diyetbilimi Birliği adıyla kurulan organizasyon, 2012 yılında ismini akademi olarak değiştirdi. Kuruluş, kimlerin diyetisyen olarak kabul edilip kimlerin edilemeyeceğini denetliyor. Bazı eyaletlerde, *yalnızca* kayıtlı diyetisyenlerin ve çok az sayıda başka profesyonelin yasal olarak beslenme danışmanlığı yapmasına izin verilir. Peynir üreticisiyseniz, diyetisyenlerin sizin tarafta olması hoşunuza giderdi. Beslenme tavsiyeleri verenler, haber programlarına çıkanlar, hastane yemeklerini denetleyenler ve işinize zarar verebilecek ya da faydası dokunabilecek başka bir sürü işi yapanlar diyetisyenler.

Akademinin internet sayfasında "Sponsorlarımızla Tanışın" adlı bir bölüm var. Listenin en tepesinde, Akademi'nin ulusal sponsoru olan Ulusal Mandıra Konseyi yer alıyor. Onu iki ana sponsor daha takip ediyor. Süt ürünü temelli bebek maması ve Ensure gibi destek mamaları satan Abbott Nutrition ve PepsiCo.[12]

Ne? Amerika'nın diyetisyenlerini temsil eden organizasyonu mandıra endüstrisi ve Pepsi mi finanse ediyor? Aslında para hızla birikmiş. Akademi'nin 2015 finansal raporunda sponsor katkıları 1,2 milyon dolar, ayrıca Akademi vakfına 2,1 milyon dolar bağış ve 1,8 milyon dolarlık şirket katkısı ve sponsorluğu görülüyor.[13]

Akademi bu konuda yalnız değil. Ulusal Mandıra Konseyi, Amerikan Kalp Vakfı'nın Endüstri Beslenme Tavsiyesi Kurulu'na yılda 10.000 dolar ödüyor. Diğer kurul üyelerinin (Nestlé, Coca-Cola, Egg Nutition Center, Beef Checkoff ve birkaç gıda endüstrisi devi daha) yanı sıra, Amerikan Kalp Vakfı Beslenme Komitesi'ne özel izinle katılan Ulusal Mandıra Konseyi, vakfın politikalarını belirler ve federal beslenme konularında ağırlığını koyar.

Amerikan Pediyatri Akademisi de beslenme konusunda faaldir. Anne babaların çocuklarına yedirecekleri şeyler konusunda rehberlik sağlar. Şirket sponsorları Akademi'nin bağış fonuna bağışta

bulunmaya davet edilir. Listede Dannon, Coca-Cola ve bir sürü ilaç üreticisi firma bulunur.[14]

DMI on yıl önce Diyetbilim Birliği, Pediyatri Akdemisi, Amerikan Aile Hekimleri Akademisi ve Ulusal Tıp Birliği ile "Günde 3 defa" programı anlaşmasını yaptı. Buna göre, DMI'nin icat ettiği "kalsiyum kriziyle" mücadele etmenin yolu, günde üç porsiyon süt ürünüydü.[15]

Bu sağlık kuruluşları, kendilerine çekler yollayan gıda şirketlerinin bunu sadece beslenme politikaları seçimini etkilemek için yaptığını gayet iyi biliyor. Gıda endüstrisi, diyetisyenlerin kalsiyum için yeşil sebzeler yerine süt tavsiye edeceğini, kalp doktorlarının peynirdeki doymuş yağ ve kolesterol yükünü görmezden geleceğini ve çocuk doktorlarının pizza yiyen şişman çocuklar konusunda fazla endişelenmeyeceğini umut ediyor. Bu nedenle sağlık kuruluşlarının çıkar çatışması politikaları var. Beslenme ve Diyetbilim Akademisi, "Akademi'nin programları, öncülüğü, kararları, politikaları ve konumu sponsorlardan etkilenmez," diye özellikle belirtiyor. Sponsorların buna inanmadığını söylemek adilce olur. Akademi üyelerinin pek çoğu da inanmıyor. İtibarlı Profesyonel Diyetisyenler adlı bir grup diyetisyen, ülkenin en büyük beslenme kuruluşunun endüstri devleri tarafından finanse edilmemesi gerektiğini savunuyor.[16]

Benim izlenimim, endüstrinin mali desteğinin en büyük sağlık kuruluşlarında gerçekten yozlaştırıcı bir etki yarattığı. Uygulama yalnızca çok yaygın ve uzun süreli olduğu ve aslında iyi biliminsanları, doktorlar ve diyetisyenler buna alışmış olduğu için devam ediyor.

Bilgi Vermeden

Çarpıtılmış, hatta dürüstlükten uzak mesajlar, çürük temelli reklamlar ve satın alınan arkadaşlar. Gıda endüstrisi başka neler yapıyor? Bilmeniz gereken iki şey daha var.

Peynir Demeyin. Bir sonraki bölümde tanıyacağımız yaratıcı kaju temelli peynirlerin üreticisi olan Miyoko'nun Mutfağı'ndan bir tekerlek peynir aldığınızda, paketin hiçbir yerinde "peynir" yazmadığını göreceksiniz. Kite Hill'den ve süt ürünü içermeyen diğer peynir üreticilerinden alınan ürünler için de aynı şey geçerli. Bunun sebebi, California'da ürün mandıra sütünden yapılmadığı takdirde "peynir" sözcüğünün kullanılmasının yasal olarak mümkün olmaması. Endüstri, "kültive ceviz ürünü" yazılı bir şeyi müşterilerin o kadar tercih etmeyeceğini umuyor.

Konuşma Yasağı. Diyelim ki sivil görünümlü bir araştırmacı, sığır büyüme hormonu enjekte edilen ineklerde mastit (meme iltihabı) olduğunu ve hasta inekten alınan sütün, hastalığı tedavi etmek için kullanılan antibiyotiklerle birlikte mandırada kullanıldığını ortaya çıkardı. Ya bir araştırmacı hastalıklı hayvanlar bulur ya da bir çiftlikte hayvanlara zulmedildiğini keşfederse ve elinde bunu ispatlayacak video kayıtları varsa? Tarım lobisi, böyle bir durumda polis çağrılması halinde tutuklananın gazeteci olmasını sağlamak için elinden geleni ardına koymaz.

Amy Meyer, 2013 yılında Draper City, Utah'daki Dale Smith Et Paketleme Şirketi'nde video kaydı yaptığı için Utah kanunlarına göre yargılandı. Amy hastalanmışa ya da yaralanmışa benzeyen ve bir kamyonla çöp gibi taşınan bir inek görmüştü. Telefonunu çıkardı ve kayda başladı. Çiftlik yöneticisi gelip durmasını söyledi ama Amy bunu reddetti. Çok geçmeden polis geldi. Şirketin sahibi, kentin belediye başkanı Darrell Smith'ti ve amaç ineğe yardımcı olmak ya da kesim işlemini düzgün hale getirmek değil, içeride olup bitenlerin kayıt altına alınmasını engellemekti.

Amy'ye yöneltilen suçlamalardan sonunda vazgeçildi ama tarım lobisi konuşma yasağı konusunda bastırmaya devam ediyor, çünkü bu işletmelerde devam eden iğrenç (ve bazen yasadışı) faaliyetler karşısında halkın dehşete düşeceğini biliyor.

Endüstri Hayatta ve Sağlıklı ama Siz Olmayabilirsiniz

Mandıra endüstrisi sizi kendisine bağımlı ve yarattığı sağlık mitolojisine inanır halde tutmak için hâlâ harıl harıl çalışıyor. Fast-food zincirleriyle anlaşmalar yapıyor, sağlık uzmanları ve sağlık kuruluşları arasından dostlar satın alıyor ve ürünlerini Amerikalılar İçin Beslenme Tavsiyeleri'nde ön planda tutmak için lobi yapıyor. Hükümet, peynir fiyatları düştüğünde peynir satın almaya devam ediyor ve çocukların gerçek beslenme ihtiyaçlarına ya da sağlık sorunlarına aldırmadan okullara peynir dağıtıyor. Endüstrinin elinin altındaki para, bunu yapmayacak kadar aklı olması gereken pek çok organizasyonun bilimsel bütünlüğünü ve etik ilkelerini darmadağınık etmeye yetiyor da artıyor.

Ancak gitgide artan sayıda avukat, sağlık savunucusu ve sağlık uzmanı, endüstrinin sebep olduğu sağlık sorunları, çevre felaketleri ve hayvan refahı meseleleri konusunda tıpkı Mark ve Mindy gibi endişelenmeye başladı artık ve bunları açığa çıkarmak için uğraşıyorlar. Kamuoyu bu konuların farkına vardığında, DMI'nin pazarlama bütçesinde bunları unutmalarını sağlayacak kadar para yok.

BÖLÜM 9

Sağlıklı Bir Beslenme Alışkanlığı

Şimdiye dek peynirle olan aşk ilişkinizi gözden geçirmeye başlamışsınızdır hiç kuşkusuz. Aşk mektuplarınızı yaktığınızı ve yolunuza devam etmeye karar verdiğinizi umuyoruz.

Ancak sağlıklı bir beslenme alışkanlığı Velveeta'yı alışveriş listesinden çıkarmaktan fazlasıdır. Peynir alışkanlığından kopmak büyük bir adım ama kuşkusuz daha fazlasını yapmak isteyeceksiniz. Bu bölümde gerçekten sağlıklı bir menüde neler olduğuna ve geçişi nasıl eğlenceli ve keyifli kılabileceğinize bakacağız.

Gücü Hissedin

Önce sağlıklı yiyeceklerin neler yapabileceğine dair yaşanmış bir hikâyeyle size ilham vereyim.

Sizi Patricia ile tanıştırmak istiyorum. Patricia, Pentagon'da Savunma İstihbarat analisti olarak çalışıyordu. Hayatı boyunca kilosuyla başı dertte olmuştu. Tek sıkıntısı bu olsaydı şanslı sayılırdı ama 2007 yılı beraberinde diyabet teşhisi getirdi. Doktoru, diyabetli herkese aşina gelecek tavsiyeyi verdi. "Makarnadan, patatesten, ekmekten ve pirinçten uzak dur, çünkü karbonhidratlar şekere dönüşür." Ancak bunun Patricia'nın diyabetine bir faydası

dokunmadı, ağızdan ve enjeksiyonla alınan ilaçlarla bile kan şekeri zar zor kontrol altındaydı.

Patricia ertesi yıl nefes darlığı çekmeye başladı, çenesinde ve sol kolunda da ağrılar vardı doktorlarının şüpheleri doğru çıktı, Patricia'da ciddi bir kalp rahatsızlığı vardı. Anjiyoda üç damarının tamamen, bir diğerinin %90, diğerinin de %80 tıkalı olduğu ortaya çıktı. Bir sonraki adım, by-pass ameliyatı için ameliyathaneydi. Ameliyattan sonra hastanenin diyetisyeni ona Akdeniz usulü beslenmesini tavsiye etti ama üç ay içinde göğüs ağrıları geri döndü ve daha fazla ilaç alması gerekti. Artık günde iki iğne oluyor, on üç de hap içiyordu.

2010 yılında bir arkadaşı diyabetle ilgili bir kitabımı Patricia'ya tavsiye etti. Kitabı ekibimizin tamamladığı bir dizi araştırma çalışmasından ilham alarak yazmıştım, bunların arasında Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin finanse ettiği geniş kapsamlı bir çalışma da vardı. Karbonhidratları kısıtlayıp kalorileri kısmak yerine bambaşka bir yaklaşım benimsiyor, hayvansal ürünleri kesiyor, bütün fazla yağları çıkarıyor ve tamamen bitkisel bir beslenmeye odaklanıyorduk.

Bölüm 6'da gördüğümüz gibi, diyabet insülin direnci olarak başlar. Bu, glikozu kas ve karaciğer hücrelerine taşıması gereken insülinin artık görevini yapadığı anlamına gelir. Bunun sebebinin yağ olduğu anlaşıldı. Yani kas ve karaciğer hücrelerinde biriken mikroskopik yağ zerreleri insülinin işlevine engel olmaktadır. Bu durumda kalorileri kısım karbonhidrattan uzak durmak yerine, hayvansal ürünlerden uzak duruyoruz. Yani rejimde hiç hayvansal yağ yok. Yağlar asgari düzeyde tutulduğunda, gıdalarda doğal olarak bulunan eser miktardaki yağ haricinde rejimde fazla yağ olmaz. Teorik olarak, bu beslenme değişikliklerinin hücrelerdeki yağ zerrelerinin dağılmasını sağlaması gerekir. Ayrıca bu değişiklikler kalbiniz için de iyidir, çünkü tabağınızda neredeyse hiç doymuş yağ ve kolesterol yoktur.

Patricia bunu bir denemeye karar verdi. "Eh, kan şekerimi kontrol altına almak için daha önce denediğim hiçbir şeyin işe ya-

ramadığını düşündüm," diye anlattı. "Bu tamamen farklı bir şeydi." Ve evet, birkaç ay içinde diyabeti enjeksiyonu bırakıp hapları yarıya indirmesine izin verecek kadar düzelmişti.

Ne yazık ki abur cuburlar onu yine baştan çıkardı ve sağlığı kötüye gitmeye başladı. Verdiği kiloları geri aldı, diyabeti kötüleşti, eklemleri artrit yüzünden ağrımaya başladı. Patricia 2014 yılında kendisini kalp ameliyatı geçirmek üzere Cleveland Clinic'te buldu. Evine sekiz stentle döndü.

Bu onun aklını başına getiren şey oldu. Gerçek bir ölüm kalım meselesi söz konusuydu. Artık abur cubur yoktu. Et, süt ürünleri ve yağ da. Hayatı baştan aşağı değişti.

Şimdi 48 kilo daha zayıf. İki iğne ve on üç haptan günde yarım hapa düştü. "Doktorum tıbbi kayıtlarımdan diyabeti sildi. Bu yaşam tarzına ve sonunda vücudumun kontrolünü elime aldığımdan beri sahip olduğum güce bayılıyorum," diyor.

Kocası da bu yeni diyet yönteminde ona katıldı ve süreç boyunca 17 kilo verdi, artriti de kayboldu.

Peki bunu yapmak zor mu? Hayır, şaşırtıcı derecede kolay. "Eti hiç özlemiyoruz," dedi Patricia. "En sevdiğim basit yemeklerden biri buharda pişirilmiş bol miktarda pazıyla süslenmiş Japon tatlı patatesleri, benekli fasulye, doğranmış kırmızı biber, yabani sarımsak ve salsayla mango. Nefis. Esmer pirinç ve burgu makarna üzerinde az yağla kızartılmış sebzelere de bayılıyoruz. Ne diyabet var artık, ne kalp hastalığı, ne kilo sorunu, ne şeker krizleri, ne enerji azlığı ne de artrit."

Basit gıda değişiklikleriyle hayatları baştan aşağı değişen yüzlerce insanın hikâyesini duyduk. Bu sihrin gerçek olmasını sağlayan yiyeceklere bir bakalım.

Güç Tabağında Neler Var

Sağlığı destekleyen yiyecekler dört gruba ayrılır: Sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve baklagiller. Gelin her birine ve dönüştükleri yemeklere bakalım. Sonra da dışarıda kalanlara bakacağız.

Organizasyonum, Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi'nin geliştirdiği Güç Tabağı, sağlığı destekleyen yiyecekleri gösteriyor, bu da işleri daha anlaşılır kılıyor.

- **Sebzeler.** Sebzeler vitamin, mineral ve antioksidanla doludur ve esas olarak içlerinde hiç "kötü yağ" ya da kolesterol bulunmaz. Gelsin yeşil sebzeler: Brokoli, pazı, ıspanak, Brüksel lahanası ve diğerleri. Henüz sebzesever değilseniz, bunları biraz soya sosu, yıllanmış sirke ya da Bragg sıvı amino sosuyla* deneyin. Turuncu sebzeleri de denemelisiniz, örneğin tatlı patates ve havuç. Her yemekte iki ya da daha fazla sebze bulundurmanızı öneririm.



- **Baklagiller.** Baklagil grubu fasulyeleri, bezelyeleri ve mercimekleri, yani bir zarfın içinde büyüyen sebzeleri kapsar. Yani barbunya fasulyesi, börülce, benekli fasulye, nohut ve bu alçakgönüllü fasulyelerin dönüştüğü humus, tofu ya da soya sütü gibi bütün yiyecekler bu gruptadır. Fasulyeler sağlıklı proteinler, kalsiyum, demir ve lif açısından zengindir.
- **Tam tahıllar.** Tam tahıllar pek çok mutfak geleneğinin baş yemeğidir. Asya'da pirinç, Latin Amerika'da mısır, Avrupa'da buğday. Pek çok kültür tahılların kepek kabu-

* Soyadan üretilen glutensiz sıvı protein konsantrasyonu. *–yhn*

ğunu ayıklar ve esmer pirinci beyaz pirince, esmer ekmeği beyaz ekmeğe dönüştürür. Ancak tam tahıl sağlığınız için daha iyidir. Tahıllar protein, lif ve sağlıklı kompleks karbonhidrat sağlar.

- **Meyve.** Meyveler atıştırmalık, tatlı, hatta bazen ana yemek olabilir. Böğürtlen, papaya, mango, elma, portakal, muz, armut ve sayılamayacak kadar çok başka çeşit vitamin açısından zengindir, bütün bitkisel gıdalar gibi içlerinde hayvansal yağ ve kolesterol de bulunmaz.

Bu dört basit gıda grubunun nasıl yemeğe dönüştüğünü görmek için, gelin lüks bir İtalyan restoranında yemek yiyelim. Garson mumları yakıp size bir kadeh şarap ikram ediyor, bunu kabul edebilir ya da etmeyebilirsiniz. Sonra üstüne küp küp doğranmış domates, fesleğen ve bir parça sarımsak konmuş kızarmış ekmek getiriyor, bunu "bruşetta" olarak mı yoksa "bruşketta" olarak mı telaffuz ettiğini konuşuyoruz ve garsonumuz bruschetta da gerçekten "k" sesi olduğu konusunda bizi temin ediyor.

Sırada mercimek ya da sebze çorbası ya da pasta e fagioli (leziz bir biçimde zengin bir fasulyeli makarnalı çorba) var, hangisini seçerseniz. Onun arkasından çeri domatesli, salatalıklı, doğranmış bademli, otlu ve hafif balzamik sirkeli ıspanak salatası.

Puan tablosunu bir kontrol edelim. Mercimek baklagil. Ispanak sebze. Ekmek ve makarna tahıl. Herhangi bir şeyde et ya da peynir de görmedik. Şimdiye dek her şey yolunda.

Daha fazla aperitif olamayacağını düşündüğümüz sırada şef, biraz önce Fransa'dan poivrade enginarları geldiğini söylüyor. Bunlar, alışkın olduğumuz enginarlardan daha ufaktır ve menekşemsi bir renkleri vardır. Şef enginarları hafif bir beyaz şarap ve sebzelerle pişirmiş, enfes olmuş. Sebze kategorisine bir puan daha.

Şef bundan sonra yanında ızgara kuşkonmaz ve sote sarımsaklı brokoli dilimleriyle servis edilen, acılı arrabiata soslu çubuk makarna gönderiyor.

Tatlıya yeriniz kaldıysa, soya çikolatalı puding, vanilyalı orman meyveli sorbe, dilimlenmiş mandalina ya da böğürtlen arasında seçim yapabilirsiniz.

Ertesi gün öğle yemeğinde aynı maceraya girişiyoruz. Bu defa Meksika mutfağındayız. Yeşil salatayla başlayalım, sonra fasulyeli burrito, ıspanaklı ençilada ya da sebzeli fajita'dan birini seçelim. Aslına bakılırsa Çin'den, Japonya'dan, Tayland'dan ya da herhangi bir yerden yemekler deneyebilir ve dört sağlıklı yiyecek grubumuzdan lezzetli yemekler bulabilirdik: Sebzeler, meyveler, tahıllar ve baklagiller.

Gördüğünüz gibi, sebzeler, baklagiller, tam tahıllar ve meyveler lezzetli ve nefis yemeklere malzeme oluyor.

Dışarıda Kalanlar

Peki, sağlıklı yiyecekler sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve baklagillerden oluşuyor. Sorunlu yiyecekler hangileri?

Sorunlu yiyecekler, tabağınızı yağ (özellikle de doymuş yağ), kolesterol, sodyum, hayvansal proteinler, fazladan yağlar ve şekerle dolduran yiyeceklerdir. Bu gıdalar kilo alınmasına yol açar, kolesterol ve tansiyon sorunlarını, diyabeti ve astımdan migrene kadar bütün diğer sağlık sorunlarını kötüleştirir.

Peynirdeki sorunları konuştuk. Peynir yağla doludur, bu da bol miktarda istenmeyen kalori anlamına gelir. Yağın büyük kısmı da doymuş yağdır, bu da peynirin kolesterol yüküyle birlikte kan dolaşımınızdaki "kötü kolesterolü" artırır. Peynirde ayrıca sodyum oranı da yüksektir, bu da tansiyonunuzu zorlar. Ayrıca peynirdeki proteinler enfeksiyon sorunlarını tetikleyebilir. Tek bir kelimeyle ifade etmek gerekirse, peynir beladır. Ancak sorunlu tek gıda o değildir. İşte kaçınmanız gereken yiyecekler:

- **Süt ürünleri.** Bazı süt ürünleri yağlı, bazıları hassaslaştırıcı proteinler açısından yüklüdür, çoğunda da ikisi birden bu-

lunur. Hepsinden uzak durmakta yarar var. Yağlı kategorisinde peynir, tam yağlı süt, tam yağlı yoğurt, tereyağ, vb. bulunur. Protein yükü yüksek kategorisindeyse yarım yağlı ve yağsız ürünler vardır. Pek çok kişi, süt ürünlerinden uzak durmaya başladıktan sonra sağlıklarının iyiye gittiğini görür.

- **Yumurta.** Yumurtada bol miktarda kolesterol (sarısında) ve hayvansal protein (beyazında) bulunur. Hayvansal proteine ihtiyacınız yok, bitkisel yiyeceklerden ihtiyacınız olandan fazla miktarda protein alacaksınız. Ayrıca yumurtada da süt ürünleri gibi "kötü yağ" vardır ve hiç lif, karmaşık karbonhidrat bulunmaz. Yumurta, beslenme listesini sağlıksız bir yola doğru itmeye eğilimlidir.

- **Kırmızı et, kümes hayvanları ve balık.** Söylemeye gerek yok, et hayvan kasıdır. Bu da ineğin bacaklarını, tavuğun kanatlarını ya da balığın kuyruğunu hareket ettirme işine yaradığı anlamına gelir ama insan vücudunu besleme konusunda o kadar iyi değildir. Et çeşitleri besinsel olarak hayvansal proteinle yağ karışımıdır ve kolesterolün yanı sıra bazen dışkı bakterileri (salmonella, kampilobakter, e.coli vb.) barındırırlar. Uzak durun.

- **Fazladan Yağlar.** Sebze yağlarını da asgari düzeyde tutmak faydalıdır. Zeytinyağının peynirden ya da tavuk yağından iyi olduğu kesinlikle doğrudur, zeytinyağında çok daha az doymuş (kötü yağ) bulunur. İşte sayılar: Çedar peynirindeki yağın %60'tan fazlası doymuş yağdır. Tavuk yağında bu oran %30 civarındadır. Zeytinyağındaysa %14 civarında. Yani zeytinyağı kesinlikle diğerlerinden daha iyidir. Yine de beslenme şeklinize "kötü yağ" eklemenize gerek yok. "Kötü yağlar" sağlık açısından kötüdür, ayrıca Alzheimer hastalığıyla ilişkilendirilirler. Tip 2 diyabete yol açan insülin direncini artıran unsurlardan biri olması da muhtemeldir.

Bunlardan başka, Bölüm 2'den hatırlayacağınız gibi bütün yağların bir gramında 9 kalori bulunur, bu da karbonhidratın kalorilerinin iki katından fazladır. O yüzden fazladan yağlardan uzak durmak, istenmeyen kalorileri kısıtlamanın kolay bir yoludur. Ayrıca kas ve karaciğer hücrelerinizde biriken yağ partikülleri diyabete yol açtıysa, yağdan uzak durmak sorunu çözmenin önemli bir kısmını teşkil eder.

Bir düşünün: Zeytin ağacının musluğu yok. Bir litre zeytinyağı elde etmek için, binden fazla zeytinin yağını çıkarmanız gerekir. Tıpkı şeker üreticilerinin ürünlerini şeker pancarından ya da şeker kamışından elde ederken yaptığı gibi, yağ üreticileri de lifleri ve posayı atar. Şekerin "işlenmiş" ya da "rafine" gıda olması gibi, sıkma yağlar da doğanın aklından bile geçirmediği bir şeydir.

Yani yağları asgari düzeyde tutmak iyi bir fikirdir. Öte yandan, bu sıfır yağlı bir diyet değil. Şaşırtıcı gelebilir ama bütün bitkisel gıdalarda eser miktarda doğal yağ bulunur. Bir ıspanak yaprağını ya da yarım kilo fasulyeyi laboratuvara gönderseydiniz, bu yiyeceklerde gerçekten eser miktarda yağ bulunduğunu öğrenirdiniz. Bu miktar etteki, süt ürünlerindeki ve yumurtadaki yağ miktarının yanına bile yaklaşmaz, çok azdır ve bu iyi bir şeydir. Vücudunuzun ihtiyacı olan iyi yağları sağlamış olurlar.

Yağ oranı yüksek birkaç bitkisel gıda vardır. Kabuklu yemişlerde, tohumlarda, zeytinde, avokadoda ve bazı soya ürünlerinde hatırı sayılır miktarda yağ bulunur. Kilo vermeye ya da diyabetle başa çıkmaya çalışıyorsanız, bu gıdaları asgari düzeyde tutmanızı öneririm.

- **Şekerli, işlenmiş gıdalar.** Meyvelerde bulunan doğal şeker sağlıklı ve besleyicidir. Beyninize, kaslarınıza ve geri kalan bütün organlarınıza güç veren glikozu sağlarlar. Yenmesi gereken gıdalardır.

Ancak fazladan şekerler (gazozdaki, kurabiyelerdeki vb.) sağlıklı değildir. Makul miktarlar için endişeye gerek yoktur, bir tatlı kaşığı şekerde yalnızca 15 kalori kadar bulunur. Ancak şeker gıdalara kalorileri hızla yükseltecek miktarlarda katılabilir.

Ayrıca şekerin olumsuz taraflarını abartmamakta fayda var. Gıda yazarları ve medya bütün sağlık sorunları için şekeri suçlamaya pek hevesli, oysa suçun büyük kısmı peynirde, ette ve diğer yağlı, sağlıksız yiyeceklerde. Şekerdeki kalori yağlı gıdalarda bulunan kalorinin yanına bile yaklaşmıyor, ayrıca şekerde ne kolesterol var ne de "kötü yağ."

İşlenmiş gıdaları değerlendirirken, Glisemik Endeks faydalı bir araçtır. Doktor David Jenkins'in 1981 yılında icat ettiği endeks, hangi gıdaların kan şekerinizin daha hızlı yükselmesine yol açacağını, hangi gıdaların kan şekerinize daha iyi geleceğini anlamanıza yarar. Örneğin beyaz ekmek, kan şekerinizin epeyce hızlı yükselmesine yol açar. Yüksek glisemik endeksli (ya da yüksek GE9 bir gıdadır. Çavdar ve kara çavdar ekmeği kan şekerinize çok daha yumuşak bir şekilde etki eder. Diyabetiniz varsa, trigliseritiniz yüksekse ya da sık sık acıkıyorsanız, yüksek GE gıdalardan uzak durmanız iyi olur. İşte size temel yüksek GE gıdalar ve yerine koyabilecekleriniz:

- **Sofra şekeri.** Aşikâr olanı söylemek gerekirse, yediğiniz şeker kan şekerinizin yükselmesine yol açar. Meyve yemek daha iyi bir tercihtir. Meyveler tatlı olmasına karşın kan şekerinize şaşılacak derecede yumuşak bir şekilde etki ederler.
- **Beyaz ekmek ve buğday ekmekleri.** Buğdaydaki bir şey, kan şekerinin pek çok diğer tahıldan daha hızlı yükselmesine yol açar. Çavdar ve kara çavdar ekmeklerinin GE değerleri daha düşüktür. Öte yandan şaşırtıcı ama buğday ekmeğine nispeten buğday makarnasının glisemik endeksi yüksek değildir. Hafif, kabarık ekmeklerin tersine makarna yoğun bir gıdadır, o nedenle yavaş yavaş sindirilir.

- **Beyaz patates.** Büyük, beyaz patatesler kan şekerinin hızla yükselmesine yol açar, tatlı patates kan şekeriniz için daha iyidir.
- **Kahvaltılık gevreklerin çoğu.** Çocuklar için üretilmiş tipik gevrekler sindirim sisteminde çabucak parçalanarak kan dolaşımınıza şeker bırakır. Yulaflı ya da kepekli gevrekler daha iyi tercihlerdir.

Takviyeler

Besinlerinizin çoğunu gıdalardan almanız gerekiyor ama tavsiye edeceğim iki takviye var.

B12 vitamini sağlıklı sinirler ve sağlıklı kan için olmazsa olmaz bir vitamindir. Ne hayvanlar ne de bitkiler B12 yapar, bakteriler tarafından yapılır. Vücudun çok az bir miktara ihtiyacı vardır, günde yaklaşık 2,4 miligram. Bazıları, modern hijyen çağından önce topraktaki, sebzelerimizdeki, parmaklarımızdaki ve ağızlarımızdaki bakterilerin ihtiyacımız olan miktarda B12'yi ürettiğini savunuyor. Ancak bu doğru olsa bile, günümüzde bu kaynaklara güvenemeyiz. Et yiyenler, hayvanların bağırsaklarındaki bakterilerin ürettiği B12 vitaminini alır ama bu hem sağlıklı bir kaynak değildir hem de etteki B12 kolay kolay emilmez. Nispeten az mide asidi üretenler, asit engelleyici ilaçlar kullananlar, diyabete karşı metmorfin alanlar ve pek çok başka kişi B12 eksikliği çekmeye yatkındır. Amerikan hükümeti bu nedenle 50 yaşın üzerindeki herkesin B12 takviyesi almasını tavsiye eder. Ben daha ileri gidecek ve yaşa bakılmaksızın herkesin B12 takviyesi alması gerektiğini söyleyeceğim.

Tavsiye ettiğim gibi vegan bir diyet bir diyet uyguluyorsanız, B12 takviyesi seçime bağlı değil, zorunludur. Bu da her gün B kompleks ya da B12 içeren bir multivitamin almanız gerektiği anlamına gelir. (Fazladan demir ya da bakır içermeyen bir mar-

ka seçin.) Vitamin takviyesini herhangi bir eczaneden ya da sağlık ürünleri dükkânından alabilirsiniz. Yetişkinlerin ihtiyacı yalnızca 2,4 miligramdır ve bütün bilinen markalar bundan fazlasını içerir. Yüksek dozun herhangi bir tehlikesi yoktur.

D vitamini. D vitamini normalde güneşten alınır. Yüzünüze ve kollarınıza 15-20 dakika güneş vurması size yeterli günlük dozu verecektir. D vitamini yediğiniz gıdalardaki kalsiyumu emmenize yardımcı olur, ayrıca anlaşıldığına göre anti-kanser etkisi de vardır.

Ne yazık ki atalarımız tropik Afrika'dan ayrılıp Rejkavik, Fargo ve New York gibi yerlere gitme basiretsizliğini göstermiş, bu da dışarının çoğunlukla zehir gibi soğuk olduğu anlamına geliyor. Yani çoğunlukla kapalı alanda yaşıyorsanız (ya da güneş sütü kullanıyorsanız ki o da iyi bir fikirdir), vitamin D takviyesi almanız gerekir. Günde yaklaşık 2.000 IU'luk bir takviye güvenli ve faydalıdır. Daha yüksek dozlar tehlikeli olabilir, sadece doktor tavsiyesi olduğu takdirde kullanılmalıdır.

Pek çok başka takviye var ama onları genellikle tavsiye etmiyorum. Kimileri DHA (balıkyağındaki faydalı madde) alıyor. DHA artık veganlara uygun biçimlerde bulunabiliyor, bu versiyonlar balık kaynaklarının taşıdığı sıkıntıları taşımıyor. Günde 100-300 miligram civarında dozlar büyük ihtimalle güvenli ancak bazı insanlar daha yüksek dozlarda DHA aldığında kanamaya yatkın hale gelebiliyor (aynı şey yüksek balık tüketiminde de ortaya çıkabilir), o nedenle dikkatli olun.

Beta-karoten ya da E vitamini takviyeleri alınmasına karşıyım. Bunun sebebi, beta-karotenin karotenoid adı verilen ve kanserle savaşan bir grup bileşimden biri olması. Tek başına beta-karoten alırsanız, vücudunuz diğer doğal karotenoidleri emmekte zorlanabilir. Benzer şekilde, gıdalarda doğal olarak sekiz değişik E vitamini bulunur. Bunların yalnızca birini ya da ikisini içeren bir takviye aldığınız takdirde, diğerlerinin emiliminde sorun yaşayabilirsiniz. Beta-karoten ve E vitamini, vücudunuzun ihtiyacı olan diğer besin maddeleriyle birlikte gıdalarda doğal olarak bulunur, yani takviye gereksizdir.

Doktorunuz özel olarak tavsiye etmediği takdirde kalsiyum tableti almanızı da önermem. Bunun sebebi şu, aşırı kalsiyum tüketimi erkeklerde prostat kanseriyle ilişkilidir, bunu Bölüm 4'de görmüştük. Kadınlarda paralel bir risk olup olmadığı henüz belli değil. Kalsiyum yönünden zengin yeşil yapraklı sebzeler ve fasulyeler gayet uygun ama haplardaki (ve ayrıca süt ürünlerindeki) konsantre kalsiyum kanserle ilişkilendirilir.

Bu Yiyecekler Nasıl İşe Yarıyor

İşte size bu basit yiyeceklerin sihirlerini nasıl konuşturduğu:

- **Kilo kaybı.** Bitkisel bir beslenme kilo kontrolü açısından güçlüdür. Her şeyden önce fasulyelerde, sebzelerde, meyvelerde ve tam tahıllarda bol miktarda lif bulunur ve lif neredeyse hiç kalorisi olmayan ama doyurucu bir şeydir. Yani aslında makul bir miktarda yemek yediğiniz halde lifler beyninizin çok yemek yediğinizi düşünmesini sağlar. Ayrıca bitkisel gıdalar yemek sonrası metabolizmanızı hızlandırarak size her yemekten sonra birkaç saatlik fazladan "yanma" kazandırır.
- **Kolesterol seviyesinde düşüş.** Bitkisel bir beslenmede çok az doymuş yağ vardır ve hemen hemen hiç kolesterol bulunmaz. Yani kolesterol seviyeniz muhtemelen hatırı sayılır derecede düşecektir. Ayrıca bazı gıdaların fazladan kolesterol düşürücü etkisi vardır. Bu etki yulaf, fasulye, soya ürünleri ve birkaç başka bitkisel gıda için kanıtlanmıştır.
- **Tansiyonda düşüş.** Bitkisel bir diyette potasyum yüksektir, bu da hem tansiyonu düşürür hem de kanın "yoğunluğunu" (viskositesini) azaltır. Bu faktörler, beslenmedeki değişikliğin getirebileceği kilo kaybıyla birleşince genellikle tansiyonu hatırı sayılır derecede düşürür ve ilaç ihtiyacını büyük oranda azaltır.

- **Diyabet.** Yukarıda belirttiğim gibi, düşük yağlı bitkisel bir beslenme insülin hassasiyetini artırır, bunun sebebi muhtemelen bu tür bir beslenmenin vücudun insülin işlevini kısıtlayan yağ zerrelerinden kurtulmasına yardımcı olmasıdır. Kan şekerindeki iyileşme dramatik düzeylerde olabilir ve ilaç ihtiyacını azaltır, bazen de hastalığın tamamen yok olmasını sağlar.
- **Artrit, migren, solunum sorunları ve cilt sorunları.** Hassasiyete yol açan proteinlerden, özellikle de süt proteinlerinden uzak durmak pek çok sağlık sorununda bu kitapta okuduğunuz türden dramatik iyileşmeler sağlar.

Bu liste, sağlıklı beslenmenin getireceği faydaların kısa bir özeti yalnızca. Yiyeceklerin nasıl işlev gördüğüyle ilgili daha fazla bilgi için önceki kitaplarıma ve Doktorlar Komitesi'nin internet sayfası olan www. PCRM.org adresine bakabilirsiniz.

Her Şeyi Birleştirmek

Natasha annesi, babası, erkek kardeşi ve bir sürü alerjisiyle Melbourne, Avustralya'da büyüdü. Babasının saman nezlesi vardı, kardeşinin de. Annesinin sorunu egzemaydı. Bu iltihaplı deri hastalığı öyle kaşıntılıydı ki annesi bacaklarını bulaşık yıkamakta kullanılan telli süngerle kaşıyordu. Kanatana kadar.

Natasha bütün bunları miras aldı. Burnu kronik bir şekilde tıkalı olduğundan gece gündüz durmadan akıyordu. Annesi sabahları odasına girince her tarafta kâğıt mendiller buluyordu. Cilt testleri polene, toza, kedi ve köpek kepeğine ve akla gelebilecek başka her şeye alerjisi olduğunu gösteriyordu ve Natasha bunu gerçekten tecrübe ediyordu. Mal-shi cinsi köpeği Lily'ye biraz fazla sarılsa hapşırmaya başlıyordu. Sonunda alerjileri astıma çevirdi.

Burnu tıkalı, göğsü dolu olmak kimse için hoş değildir ama Natasha için özellikle büyük bir sorundu. Natasha radyo gazetecisiydi ve sesinin net, neşeli ve enerjik çıkması gerekiyordu. Antihistaminik

ilaçlar alıyor, buhar soluyordu ama bunlar onu tedavi etmedi. Bir doktor burun kanallarını genişletmek için ameliyat olmasını tavsiye etti ama ameliyatın başarı ihtimali kısıtlı, riskleri göz korkutucuydu.

Natasha babasının alerjilerini aldığı gibi, annesinin egzemasını da almıştı. Dizlerinin arkasında, dirsek içlerinde, ellerinde ve yanaklarında kuru bölgeler vardı ve stresli olduğu zamanlarda hastalık alevleniyordu. Kortizonlu bir kremin biraz faydası dokunuyordu ama bunun bir tedavi olmadığı açıktı.

Natasha ile kocası Luca bir gün hayatlarında bir değişiklik yapmaya karar verdiler. Radyoda ve sonrasında kurumsal iletişim alanında çalışan Natasha, ticari ürünlerin reklamını yapmaktan daha anlamlı bir amaç bulması gerektiğini hissediyordu. Luca da aynı hisler içindeydi. Bankacılık alanında kariyer yapmıştı ama hayatını paradan başka bir şeyle ölçebilmek istiyordu. Böylece dünyayı keşfetmek üzere gezilere çıkmaya başladılar, bu da onları yalnızca farklı kültürlerle değil, farklı yiyeceklerle de tanıştırdı. Hindistan'da kaldıkları üç ay vejetaryen bir beslenmeyi beraberinde getirdi, karı koca sonunda süt ürünleriyle yumurtadan da vazgeçmeye karar verdiler. Derken birdenbire işler iyiye gitmeye başladı. Natasha'nın egzeması ortadan kayboldu. Stresli olduğu zamanlarda bile cildinde sorun çıkmıyordu. Senelerdir çektiği regl sancıları da kaybolmuştu. Ayrıca aslında hiçbir zaman kilolu olmamasına karşın, yeni beslenme biçiminin eskiye göre biraz daha zayıf kalmasını sağladığını fark etti. Bunların hepsi güzel değişikliklerdi.

Ne var ki alerjileri hâlâ sorundu. Bir ayarlama daha yapmanın vakti gelmişti. Natasha peynirden ve diğer yağlı hayvansal gıdalardan uzaklaşırken, yerlerine aynı derecede yağlı gıdaları geçirmişti; salatalarına avokado, hindistancevizi yağı ve zeytinyağı ekliyor, bol bol yemiş ve tohum yiyordu. Bunlar teorik açıdan sağlıklı gıdalardı ama Natasha hepsini fazla miktarda tüketiyordu. Bu yağlı gıdalardan vazgeçmek nasıl olurdu?

Denediler. Yağlı atıştırmalıklar ve gıdalar yerine muz ve başka taze meyveler yemeye, yemeklerini yağsız hazırlamaya başladılar. Bu yeni, hafif menü ve onlara sağladığı enerji hoşlarına gitti.

Derken bir akşam yemek sırasında Luca, "Bir şeyi fark ettin mi?" diye sordu. Bribirlerine baktılar ve Natasha bir anda anladı. Son derece normal bir şekilde nefes alıyordu hem de birkaç günden beri. Ne alerjisi vardı, ne hapşırıyor, ne hırıldıyor, ne öksürüyor ne de astım krizleri geçiriyordu. Fevkalade bir şeydi bu. Yeni beslenme şekline sadık kaldılar, Natasha da kendisini iyi hissetmeyi sürdürdü.

Bir ay sonra İnkaların antik şehri Machu Picchu da dahil olmak üzere görülecek yerleri gezmek için Peru'ya gittiler. Deniz seviyesinden yaklaşık 2.500 metre yukarıdaki Maçu Piçu, turistlerin dikkatli olması ve işleri ağırdan alması gereken bir yerdir. Oysa Natasha ve Luca kendilerini hem iyi hem de kuvvetli hissediyordu. Coşkuyla ve temiz ciğerlerinin verdiği enerjiyle tepeden yukarı koştular. Zirveye vardıklarında Natasha ağlamaya başladı. Onu normal bir hayat sürmekten alıkoyan zincirler nihayet kırılmıştı.

Bundan sonra sadece peynirle dondurmadan değil, onların yerine geçirdikleri yağlı gıdalardan da uzak duracaklardı. Basit yiyeceklere âşık oldular. Tarçınlı ve muzlu yulaf ezmesiyle kahvaltı, fasulye ve fırında patatesle ya da mercimek ve pirinç yemekleriyle öğle yemeği ve bol bol taze meyve.

Son bir adım daha attılar, o da buldukları cevapları başkalarının da öğrenmesini sağlamak oldu. Deneyimleriyle ilgili videolar çektiler ve That Vegan Couple adlı bir Youtube kanalı açtılar. Açtıktan sonra da basit beslenme değişikliklerinin gücünü öğrenince onlar kadar şaşırmış olan dünyanın dört bir yanındaki insanlardan mesajlar aldılar.

Başlamak İçin İki Adım

Beslenmenizi değiştirmeye hazır mısınız? Bunu yapmak aslında şaşırtıcı derecede kolaydır. Yüzlerce kişiyle yürüttüğümüz araştırma çalışmalarında iki adımlı bir yaklaşım geliştirdik. Şimdiye kadar bunu başaramayan hiç kimse duymadım.

Adım 1. Olasılıkları gözden geçirin. Beslenmenizi hemen değiştirmeyin. Hazır değilsiniz. Onun yerine, ne tür yiyeceklerden hoşlanacağınızı görmek için bir hafta ayırın. Önerim, bir kâğıt alıp dört kategoriyi yazmanız: Kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve atıştırmalıklar. Bunu takip eden hafta boyunca hayvansal ürün içermeyen ve her bir kategoriye uygun düşen gıdaları not alın. Sevdiğiniz yiyecekleri bulmanızı amaçlıyoruz. Tarifler bölümünden pek çok fikir edinebilirsiniz.

Adım 2. Üç haftalık bir deneme sürüşüne çıkın. Sevdiğiniz yemekleri bulduktan sonra sağlıklı beslenme şeklini üç hafta deneyin. Sevdiğinizi zaten bildiğiniz yiyecekler arasından seçim yaparak 21 gün boyunca yüzde yüz bitkisel beslenin. Yanlış adımla başlamayın. Bunu gerçekten yapın ki kendinizi nasıl hissettiğinizi görebilesiniz. Hissettikleriniz hoşunuza gidiyorsa, yola devam edin.

Atlayın!

Sağlıklı olmak ve kontrolü elinde tuttuğunu bilmek gibisi yoktur. Artık sağlıklı bir beslenmenin neler sağladığını bildiğinize göre, bunu bir denemeniz için sizi teşvik ediyorum. Bir sonraki bölüm buna başlayabilmeniz için bir sürü harika yol öğrenmenizi sağlayacak.

BÖLÜM 10

Lezzet Tamam, Dertler Giremez

Bir bilim konferansı için Roma'ya vardığımda, hâlâ açık restoran bulup bulamayacağımı bilemiyordum. Vakit geç olmuştu. Ama sonsuz şehir adına yakışır biçimde yaşıyordu ve caddeler turistlerle, geç saatte akşam yemeği yiyenlerle dolup taşıyordu. Smeraldo küçük, canayakın bir restorandı ve menüsünde Minneapolis'te asla göremeyeceğiniz bir şey vardı: Peynirsiz bir pizza. Üstü taze otlar, sebzeler ve biraz zeytinyağıyla donatılmıştı ama malzemeler arasında peynirin zerresi yoktu. Diğer pizza restoranlarında da aynı şey vardı. Çoğu pizzada peynir olmasına karşın, her restoranda en az bir ya da iki peynirsiz pizza bulunuyordu. Peynir kullanıldığında da hamurun üzerine Amerika'da olduğu gibi asfalt misali dökülmüyordu.

Buradan çıkarılacak ders, peynirin ünlü geleneksel mutfakların *sine qua non*'u (olmazsa olmazı) değil. Roma'da da değil, başka yerlerde de. Peynirsiz de gayet iyi bir şekilde (hatta daha iyi) beslenebilirsiniz. Bu bölümde size bunu nasıl yapacağınızı göstereceğim.

Pizzada, lazanyada ve başka İtalyan tarzı yemeklerde, ayrıca sandviçlerde, salatalarda ve sebzelerde, ekmek ya da krakerin yanında yenen atıştırmalıklarda ve tatlılarda peynirin yerine neler koyabileceğimize bakacağız. Onu arkanızda bıraktığınızda peynir bir müddet size seslenebilir ama çok geçmeden yerine koyduğunuz yiyecekleri yeğlemeye başlayacaksınız. Bunlar daha hafif, daha lezzetli ve çok daha sağlıklı şeyler.

Dükkân raflarına gelmiş olan leziz sütsüz peynirlere bakarak başlayalım. Bunun ardından pizza ve sandviç malzemelerine ve diğer her şeye bakacağız.

Bitkisel Peynir

Doğru Bileşim

Bölüm 7'de tanıdığımız Michael Schwarz, mutfak sanatları denizinin en derin yerine daldı. Tek bir damla süt kullanmadan lezzetli bir peynir üretmek üzere yola çıktı. Kimileri yemeklik maya ve başka malzemeler kullanarak peynir tadı almanın kullanışlı yollarını bulmuştu, bunları da aşağıda ve kitabın tarifler bölümünde göreceğiz. Ancak Michael bir adım ileri gitmek, peynir üretimi sürecini (bakteriyel kültürleri, fermentasyonu ve diğer her şeyi) gerçekten kullanarak hayvansal ürün içermeyen bir peynir üretmek istiyordu.

Michael şef değildi. Bakteriyel kültürler ve fermentasyon teknelerindense patentler, ticari markalar, telif hakları ve ticari sırlar konusunda kendisini çok daha rahat hisseden bir avukattı. Ama bir soruna nasıl yaklaşması gerektiğini biliyor ve başarılı olmayı hedefliyordu.

Peynir üreticileri doğru tadı ve dokuyu yakalamak için her türlü bakteriyel kültürün yanı sıra inekten, keçiden, koyundan ve mandadan alınan türlü çeşit süt kullanır. Oysa şimdi sürecin süt olmayan bir ürünle işlemesi gerekiyordu. "Kolay iş değildi," diyor Michael. "Çeşitli yemişler ve bir dizi kültürle denemeler yaparak başladım. İlk denemeler hiçbir şeye benzemiyordu ama sonunda doğru cevaba denk geldim."

Kazanan formül, kajudan bir krema üretmek ve peynir tadını veren fermentasyonu yaratmak için doğru miktarda lactobacillus acidophilus bakterisiyle aşılamaktı. Kısa bir fermentasyonla krakerlerin üzerine sürmek için mükemmel olan yumuşak bir peynir

yapılabiliyordu. Michael, hoş kokulu otlar, sarımsak ya da jalapeno ve serrano biberleri ekleyerek peynirlerinin her birine benzersiz bir kişilik kazandırdı. Daha sert çeşitler için peynirlerini yıllandırarak kendi başına ya da herhangi bir peynir tabağında yenebilecek dilimlenebilir peynirler üretti.

Küçük bir Long Island kasabasında hayata atılan peynir sükse yarattı. ABD çapında dükkânlar birbiri ardına Treeline peynirlerini satmaya başladı. Marka çok geçmeden Avrupa'da da satılacak ve umuyoruz ki Michael'ın hikâyesinin başladığı Almanya da bu ülkelere dahil olacak. Michael babasının kaçtığı ülkeye merhametsizlikten azade biçimde üretilmiş bir peynir sunmayı dört gözle bekliyor.

Miyoko'nun Sihri

Miyoko Schinner, Golden Gate köprüsünden kuzeye doğru kısa bir araba yolculuğu mesafesinde sihrini konuşturuyor. Miyoko Tokyo'yla Yokohama arasındaki küçük bir Japon köyünde doğmuş. Köylerinde fazla araba yokmuş, peynirse hiç yokmuş. Başlıca gıdaları pirinç ve sebzeymiş, peynirli sandviç değil. Amerikalı baba ve Japon annenin kızı olarak yedi yaşındayken ailesiyle birlikte San Francisco körfezine taşınmış ve orada bazı yeni şeyler keşfetmiş.

Pizza gibi. Pizzayı ilk kez bir arkadaşının evinde tatmış. Öyle...

"İğrençti!" diyor Miyoko. "Japon yemekleri çok hafiftir. Halbuki bu şeyin her yerinden yağ damlıyordu. Az daha boğulacaktım."

Ne var ki zaman geçtikçe tat alma tomurcukları yavaş yavaş ama kesinlikle baştan çıkmış. Amerikalılar pizzanın yağlı, ağır tadını seviyormuş, Miyoko da sevmeye başlamış.

12 yaşına geldiğinde zevkleri bir kez daha değişmiş. Vejetaryen bir grup çocukla kamp gezisine gitmiş. O yaşta dilleri döndüğünce hayvanlardan ve etik meselelerden bahsetmişler. Miyoko eve döndüğünde, bir dilim jambon onun için her türlü çekiciliğini kaybetmiş bulunuyormuş. Et yiyemiyormuş. "Nasıl bir masadan

kesilmiş bir dilimi yiyemeyeceksem, bir domuzdan ya da inekten kesilmiş bir parçayı da yiyemeyeceğimi hissetmeye başlamıştım. Bu tür şeyler bana artık yemek gibi gelmiyordu." İşte böylece et yemeyi bırakmış.

Bu fikir annesiyle babasına pek öyle iyi görünmemiş. Annesi, bu şekilde yemek yiyecekse kendi yemeklerini kendisinin pişirmesi gerektiğini söylemiş. Miyoko da öyle yapmış ve mutfağı öğrenmeye başlamış.

"İlk denediğim tarif buharda pişmiş domates, Meksika fasulyesi ve soğandan ibaretti ama aslına bakarsanız çok lezzetliydi. Gitgide daha fazla yemek pişirmeye başladım, sonunda annem herkesin yemeğini benim pişirmemi ister oldu."

Miyoko lisedeyken Time-Life'ın Good Cook serisini baştan sona bitirmiş ve alışveriş listesinden çıkardığı hayvansal ürünlerin yerine koyacak şeyler bulmuş.

Etten uzak durmasına karşın bir süre daha peynir ve diğer süt ürünlerini yemeye devam etmişti. Ancak sürekli karın ağrıları ve sindirim sıkıntıları çekiyormuş. Böylece bu tür tatlar olmadan hayatın neye benzeyeceğini görmeye karar vermiş. Süt ürünlerini kaldırmış, mide ağrıları çabucak yok olmuş.

Miyoko üniversiteden sonra Japonya'ya dönmüş ve mutfak becerilerini keskinleştirmeyi sürdürmüş. Ülkede Michelin yıldızlı restoranların sayısı şaşırtıcı derecede fazlaydı, Miyoko da bulabildiği bütün İtalyan ve Fransız yemekleri kitaplarını didik didik edip etsiz ve süt ürünsüz damak tadına uyarlayarak yüksek mutfak sanatlarına dalmış.

"*Mastering the Art of French Cooking** kitabını inceledim ve her şeyin vegan versiyonlarını yapmaya çalıştım," diye anlatıyor. "Dünyaya bu şahane yemekleri bu şekilde de yiyebileceğinizi kanıtlamak istiyordum."

Geleneksel mutfak tekniklerini tamamen bitkisel malzemelerle kullanarak eserlerini denemeleri için insanları 12 ayrı çeşitli akşam yemeği partilerine davet etti. Herkes etkilenmişti. "Bir de

* Fransız Mutfak Sanatlarında Ustalaşmak. *–yhn*

baktım dergilerdeyim, ders veriyorum ve şirketler için çeşitli ürün tanıtımları yapıyorum." Tam tahıllı ürünler yapan bir fırın açtı ve ürünlerini Tokyo'nun dört bir yanına dağıttı. Sonra 1989'da San Francisco'ya döndü, bir fırın ve restoran açtı ve yemek kitapları yazmaya başladı. *Artisan Vegan Cheese** de bu kitaplardan biridir.

Miyoko'nun Mutfağı bugün şaşırtıcı bir lezzetler yelpazesi sunuyor. Tütsülenmiş Yıllanmış İngiliz Çiftlik peynirinde yabani amerikan cevizi (yabani derken, kültürsüz, böcek ilacı ya da başka bir şey olmadan doğanın yetiştirdiği biçimde) tadı var. "Herkes bunun tıpkı tütsülenmiş Gouda gibi olduğunu söylüyor. Halbuki Gouda'yı taklit etmeye çalışmıyordum. Çedar ya da Gravyer yapmıyoruz. Kendi başlarına birer lezzet olan yeni tarzlar yaratıyoruz."

Miyoko, Mt. Vesuvius Black Ash de satıyor, bu peynirin rengi güney Fransa'da yetişen sahil çamının külüyle kaplanmış olmasından geliyor. Siyah kül kaplama peynir tekerinin yüzeyindeki pH derecesini yükselterek peynirin kurumasına yardımcı oluyor ve pürüzsüz bir doku oluşturuyor. Peynirin içindeki bakteriler zamanla karbondiyoksit kabarcıkları salarak külde minicik delikler oluşturuyor ve lezzetler daha karmaşık hale geliyor.

Miyoko'nun İncir Yaprağında Loire Vadisi peyniriyse hem gözler hem de dil için bir ziyafet. Miyoko geleneksel bir Fransız tekniği kullanarak incir yapraklarını California'ya organik beyaz şarabında bekletiyor, sonra kendi özel çeşnilerini peynire katmaları için yaprakları peynir tekerine sarıyor. Ancak bu peyniri yalnızca incir yapraklarının toplanabileceği mayıs ve ekim başı arasında bulabilirsiniz.

Peki bu peyniri nasıl yiyeceksiniz? "Biraz didikleyin," diyor Miyoko. "Azıcık bir parçası uzun süre idare eder."

---

* Vegan Peyniri Ustası. *–ylm*

Sütsüz Peyniri Bir Üst Seviyeye Taşımak

Tal Ronnen, bitkisel peynir dünyasını yeni bir seviyeye taşımaya karar verdi. Bunu yapacak ekibi vardı. Tal, Crossroads'u işletiyor, Crossroads muhteşem mutfağı, tamamen vegan menüsü ve metrekare başına Oscar ödül töreninin kulisinden daha fazla ünlüyle Los Angeles'ta olmak isteyeceğiniz yer. Tal 2011 yılında sütsüz peynirler üretmek için Kite Hill adlı yeni bir şirket kurdu.

Söz konusu ekip Stanford'ın tanınmış biyokimyacısı Patrick Brown, le Cordon Bleu'de peynir yapım sanatını öğreten Monte Casino; Fransa'da, Macaristan'da ve Amerika'da geleneksel peynir yapım süreçlerini incelemiş olan ve yeni bir zorluğun üstesinden gelmeye hazır durumdaki mühendis Jean Prevot ve yaratıcı bir girişimci ve iş dünyası lideri olan Matthew Sade'den oluşuyordu.

Peynirin ilk aşaması süttür, ekip de ilk önce bu aşamaya baktı. Doğru fermentasyonu tutturacak, doğru ekşimiği oluşturacak ve sonuçta istediğiniz dokuyu ve lezzeti size verecek sütü inek, keçi ya da manda olmadan nasıl yapabilirsiniz?

Cevap bademdi. Badem sütü nasıl kahvaltılık gevreklere inek sütü kadar hatta ondan daha iyi bir şekilde gidiyorsa, peynire de dönüşebilir. En azından teorik olarak. Ancak bir bardak sütteki protein ve yağ dengesi, illa da fermentasyon sürecinde bakterileri mutlu edecek ya da peynir yıllanırken mükemmel bir şekilde işleyecek karışım değildir. Bu nedenle ekip 26 badem çeşidi denedi ve doğru olanı buldu, sonra da geleneksel peynir yapım sürecini devreye soktu.

Aylar süren denemelerin ardından Tal, Patrick ve Monte, Boston'da yeni ürünlerinden bir tekerin ve taze ekşimayalı ekmeğin başında buluştu. Ve üçünün de aklı başından gitti.

Ekip yumuşak taze peynirlerini mükemmelleştirdi, sonra trüf yağlı, dereotlu, frenk soğanlı bir çeşit ve yumuşak bir yıllanmış peynir yaptı. Sonra mantar ya da ıspanakla birlikte ravioli'ye katılacak bir ricotta yaptılar, ravioli'nin yanında da cheesecake, balkabaklı cheesecake, krem peynir ve yoğurt.

Tal sürekli yeni şeyler icat ediyor ama kolları daima sıvalı olsa da kaşları asla endişeyle çatılmaz. "İnsan bir şeyi seviyorsa, yaptığı iş gibi gelmiyor," diyor.

Tutucu bir peynirsever için bitkisel peynirler hayvansal kökenli çeşitlerle aynı sayılmaz, tıpkı keçi peynirinin inek peynirinden, çiğ sütten yapılan peynirlerin pastörize sütten yapılanlardan farklı olması gibi. Ancak bitkisel peynirler aroma, lezzet, ağızda kalan his ve önemli olan diğer her şey açısından, tıpkı arabaları çekmek için atlara ihtiyaç olmadığı gibi peynir yapmak için de ineklerle keçilere ihtiyaç olmadığını kanıtlıyor.

Hepsi Sublime'da Birleşiyor

Yaratıcı mutfak beyinlerinin zanaatlerine nasıl yaklaştığını inceledik. Bütün bu icatlar, Fort Lauderdale'in efsanevi gece mekânı Sublime'da bir araya geliyor. Kapıdan içeri girdiğinizde, buranın sıradan bir restoran olmadığını fark ediyorsunuz. Nanci Alexander, şelaleleri, orijinal Max Peter tabloları ve diğer her şeyiyle burayı sıfırdan inşa etmiş ve uzun bir liste halindeki ünlü müşterileri kendisine çekiyor.

Barda, şık giyimli akşam yemeği müşterileri tiramisu martiniler, İrlanda kahveleri, mojitolar, Sublime Günbatımları ve Moscow Katırları yudumluyor. Menüyü açınca, insanı afallatacak derecede yaratıcı bir lezzet yelpazesi keşfediyorsunuz. Fırından yeni çıkmış Florentine flatbread'le başlayın. Üstüne sote edilmiş bebek ıspanak, soğan ve rendelenmiş vegan mozzarellayla domates koyularak fırına atılmış bu ekmek, kendi başına bir yemek olabilir. Bir sonraki ziyaretinizde fırında sebzeli flatbread'i denemeyi aklınızın bir köşesine not edin. Böylece kırmızı biberlerin, sakız kabağının, kabağın, zeytinin, fesleğenin, güneşte kurutulmuş domateslerin, hardal sirkesinin, vegan mozzarellanın ve domatesin birbirine nasıl yakıştığını görebilirsiniz.

Daha sonra bir-iki aperitife ne dersiniz? Şirin bir kâsede servis edilen peynirli makarna hem lezzetli hem de tanıdık. Erimiş çedar

tamamen bitkisel, kanepelerin (minik ekmeklerin üzerindeki minik köfteler) üstündeki çedar da öyle. Canınız isterse bir ıspanak salatasını ya da sezar salatayı paylaşın.

Ana yemek için mantarlı ravioli deneyin. Çiğ kajudan yapılan peynir, mantarla karıştırılıyor, ortaya hafif ve leziz bir sonuç çıkıyor. İştahınız daha fazlaysa lazanyayı deneyebilirsiniz. İnek sütünden peynir yerine soya mozzarellası, tofu ve yemeklik mayayla yapılıyor, doyurucu ve leziz.

Ne yerseniz yiyin, cheesecake'e yer bırakmayı unutmayın. Mevsime göre çilekli, balkabaklı ya da misket limonlu. Ve evet, soya temelli krem peyniri kullanılıyor. Dondurmalı mı istersiniz? Vanilyalı dondurma mekânda yapılıyor ve elbette içinde süt ürünü yok.

Menüdeki her bir yemek tek bir damla peynir ya da başka bir hayvansal ürün kullanılmadan yapılıyor. Yine de bu restoran en tutkulu etoburları baştan çıkarıyor. "Müşterilerimizin çoğu et yiyen insanlar," dedi Nanci. "Bir arkadaşlarıyla ya da yemeklerimizi bir yerden duyup geliyorlar ve inşa ettiğim şey için her akşam bana teşekkür ediyorlar."

Evde Nasıl Yapacaksınız

İlham geldi mi? Sahil çamının siyah külüyle kaplı ya da incir yapraklarına sarılı yıllandırılmış bir peynir üretmeye hazır olmayabilirsiniz ama ağızlara layık bir lazanya pişirebilir, biraz feta ya da ricotta yapabilir, partinin gözdesi olacak bir pizza hazırlayabilirsiniz. Hepsi de sağlıklı ve tamamen sütsüz malzemelerle. Bu kitaptaki tarifleri hazırlayan usta aşçı Doktor Dreena Burton'ın yardımıyla, bunu nasıl yapabileceğinize bakalım.

Pizza Malzemeleri

Pizzayla başlayalım. Üniversitedeyken, arkadaşlarımla Chicago'ya gider ve Pizzeria Uno'da yemek yerdik. Burası basit bir lokantaydı ama derin bir kapta servis edilen, üstündeki mozzarella üç santimmiş gibi görünen pizzası başka hiçbir yerdekine benzemezdi. Yapış yapış, yağlıydı ve tek bir pizza bir orduyu doyurabilirdi. Pizzeria Uno çok başarılı oldu ve Pizzeria Due'yi doğurdu, sonunda da dikkat çekici derecede başarılı bir bayilik zincirine dönüştü.

Ama bu kadarı diğerlerine yetmişti. Öteki pizza zincirleri de Pizzeria Uno'yu taklit edip peynir tabakasını gitgide kalınlaştırdı, bir lezzet farklılığı olan şey sıradan hale geldi. Bütün bunlar olurken de pizzanın narin lezzetleri unutuldu gitti.

Pizzayı yağsızlaştırmanın vakti geldi. İşte size kendi pizzanızı yapmanızın basit ve lezzetli yolları, hem de *senza formaggio*:

1. Kokulu otların ve baharatların kendilerini göstermesine izin vererek başlayın işe. Roma'daki pizzalarda gördüğümüz gibi, peynirsiz pizza bir İtalyan geleneğidir ve sizin geleneğiniz haline de gelebilir. Geleneksel lezzetlerin gözdeleri fesleğen, mercanköşk, biberiye, tütsülenmiş tatlı kırmızı biberdir. Bunları hamura katabilir ya da sosa serpiştirebilir ve pizzanızı gönlünüze göre hafif bir şekilde pişirebilirsiniz.

2. İkincisi, sosunuzu düşünün. Piyasada bir sürü pizza sosu var. Ama salça, kurutulmuş fesleğen ve kekik, birkaç damla balsamik sirke ve biraz akçaağaç şurubu, deniz tuzu ve karabiberle kendi sosunuzu kolayca yapabilirsiniz. Tarifler kısmına bakın.

3. Sebzelerinizi doğru pişirin. Bazı restoranlar ucuz bir hamurun üzerine çiğ soğan, yeşil biber ve sos koyup fırına sokuyor ve kelimenin tam anlamıyla yarı pişmiş bir pizza servis ediyor. Bunu yapmayın. Sebze malzemelerinizi daha güzel hazırlamanın yolları burada. Önce, hangi malzemeleri kullanacağınız konusunda seçici olun.

- **Öldürülmüş ya da fırınlanmış soğan.** Soğanları pizzayı fırına vermeden önce pişirmek keskinliklerini yumuşatır ve doğal bir tatlılık getirir. Fransız Rivierası'ndaki Saint Tropez'de (Brigitte Bardot'nun ve 1950'lerin film yapımcılarının meşhur ettiği köy) herkes dostlarıyla teklifsiz bir yemek yemek için Pizzeria Bruno'ya uğrar. Hafifçe öldürülmüş soğanlar pizzaya doğru lezzeti katar.

- **Sarımsak.** İncecik doğranmış çiğ sarımsak güzel olur ama sarımsakları tavada birkaç dakika altın rengine çevirirseniz, pizzanıza eklemeden önce şiddetli tarafını yumuşatmış olursunuz. Ya da fırında sarımsak deneyin. Evde yapabilir ya da şarküteriden satın alabilirsiniz. Hemen kullanmadığınız sarımsakları buzdolabında ya da derin dondurucuda saklayabilirsiniz.

- **Mantar.** Yalnızca kültür mantarı kullanmayın. Daha dolgun lezzetler için crimini mantarı, portobello mantarı ya da şitaki mantarı gibi çeşitleri deneyin. Daha sulu bir hale getirip çeşnileri yoğunlaştırmak için mantarları hafifçe soteleyin ya da fırınlayın.

- **Izgara ya da fırınlanmış sebzeler.** Kabak, patlıcan, dolmalık biber kullanabilirsiniz.

- **Çiğ ya da hafifçe pişirilip suyu iyice süzülmüş ıspanak ya da doğranıp sotelenmiş pazı.**

- **Pişirilmiş patates.** Pizzaya patates koymak kulağa tuhaf gelebilir ama çok lezzetli ve doyurucu olur. Hafifçe haşlanmış ya da başka bir yerde pişirilip artmış patatesleri kullanın, dilimleyin ya da doğrayın ve pizzaya katın. Bir sonraki seferde tatlı patatesi deneyebilirsiniz!

- **Zeytin.** Kalamata, siyah, yeşil ya da başka herhangi bir çeşit. Pizzaya koymadan önce çekirdeklerini çıkarırsanız fazladan puan kazanırsınız.

- **Güneşte kurutulmuş domates.**
- Enginar kalbi. Yağda değil suda paketlenmiş olanları seçin ve pizzaya koymadan önce küp küp doğrayın.
- **Jalapeno biberi.** Doğrayıp pizzanın üstüne serpin.
- **Ananas parçaları.**

4. Pizzanız fırından çıkınca şunları ekleyin:

- **Taze fesleğen yaprakları**
- **Dilimlenmiş ya da küp küp doğranmış avokado**
- **Doğranmış frenk soğanı ya da ince ince doğranmış taze soğan**
- **Balzamik sirke.** Birkaç damla konsantre balzamik sirke pizzanıza lezzet katar. (Tarifler bölümüne bakın.)
- **Avokado kreması ya da kaju kreması.** Sütten yapılmış peynir yerine geçecek bir şey kullanmıyorsanız, bu kremalardan bir parça eklemek pizzanızın lezzetini zenginleştirir ve malzemelerin keskinliğini, yoğunluğunu yumuşatır.

5. Biraz yemeklik maya. Yemeklik maya soslara hafif, peynirimsi bir lezzet katar, üstelik yağsızdır ve kalorisi yok gibi bir şeydir. Deneyin! Sağlıklı gıdalar satan dükkânlarda bulabilirsiniz. Bunun bira mayasından ve hamur mayasından farklı olduğunu unutmayın, diğerlerinin tadı acıdır. Sosunuza biraz serpiştirin yeter.

6. Vegan peynirler. Hoş kokulu otlar, güzelce hazırlanmış sebzeler ve biraz yemeklik maya muhteşem bir pizza yapmaya yeter ama isterseniz sağlıklı gıdalar satan dükkânlarda ve pek çok süpermarkette eritilebilir çeşitler de dahil olmak üzere pizzanızın üzerine koyabilecek vegan peynirler bulabilirsiniz. İçindekiler kısmını dikkatle okuyun, malzemelerinin ilki kazein (süt proteini) olsa bile yasadaki bir boşluk

dolayısıyla bazı peynirler "sütsüz" ve "süt ürünsüz" olarak tanıtılabiliyor. Süt ürünleri migreninizi ya da eklem ağrılarınızı tetikliyorsa, bu ürünlerin size faydası dokunmayacaktır.

İtalyan Usulü Makarna

Peynirsiz lazanya ya da ravioli mi? Magnifico! Bu makarnalar peynirli versiyonlarından daha hafif ve lezzetlidir. Bir partiye ev sahipliği yapıyor ya da bir başkasının evindeki partiye yemek götürüyorsanız, ıspanaklı lazanyanız ya da mantarlı raviolinizle herkesi kendinize hayran bırakabilirsiniz. Çocuklar da dahil olmak üzere lezzetten hoşlanan herkes bu makarnalara bayılır. Özel bir tat için, tarif bölümünde bulacağınız ıspanaklı tatlı patatesli lazanyayı deneyin.

Ricotta kullanılan herhangi bir yemek için tarifler bölümündeki tofu ricotta'yı, ekşi kaju peynirini, tofu beyaz peyniri, soyasız beyaz peyniri, hatta sade krem peyniri veya ekşi krem peyniri veya soğanlı krem peynirini kullanabilirsiniz. Ya da makarnanıza bir peynir topu atıp ufalanmaya bırakın. Sağlıklı ürün satan dükkânlarda süt ürünsüz parmesan ve eritilebilir peynirler bulabilirsiniz. Manicotti için, pişmiş tatlı patates veya fırınlanmış kırmızı biber veya başka bir sebzeyle birlikte ricotta deneyin. Karnabahar çiçekleri içeren nefis fettucine alfredo'muzu ya da peynirli makarnamızı da deneyebilirsiniz. Spagettinize ya da çubuk makarnanıza mercimekli makarna sosumuzu ya da parmesanımızı katın.

Zamanınız darsa, sağlıklı gıdalar satan dükkânlarda ve pek çok markette dondurulmuş ve sütsüz İtalyan yemekleri bulunuyor artık. Lazanya, ravioli, pizza ve pek çok başka çeşit bulabilirsiniz.

Salata Malzemeleri

Gelin çok özel salatalar yapalım. Bunun için parmesana ya da beyaz peynire ihtiyacınız yok. Daha hafif, sağlıklı ve her açıdan daha iyi olan bu salata lezzetlendiricilerini deneyin:

- **Avokado parçaları.** Avokadoda bir salatayı canlandıracak dolgunluk, lezzet ve çeşni bulunur. Satın alırken rengi koyu yeşil olan ve bastırdığınızda biraz esneyen avokadoları tercih edin. Dükkânda olgun avokado yoksa birkaç tane alıp birkaç gün mutfak tezgâhında bekletin. Olgunlaştıktan sonra kullanmayacağınız miktarı dondurun, böylece tazeliklerini korursunuz. Dikkat etmeniz gereken bir noktayı belirtelim. Avokadoda, peynirdekinden sağlıklı bir yağ vardır; zeytin gibi avokadoda da peynirde ağırlıklı olarak bulunan doymuş yağlar değil, *tekli doymamış yağlar* vardır. Ancak avokado düşük yağlı bir gıda değildir. Kilo vermeye ya da diyabetle başa çıkmaya çalışıyorsanız, avokadolar şimdilik uzak duralım bölümündeki yiyeceklere katılmalıdır.

- **Süt içermeyen peynirler.** Tofu "Beyaz Peynir" (sf. 238) ya da soyasız "Beyaz Peynir" (sf. 240) misonun lezzetli çeşnisinin yanında biraz sirke, sarımsak ve birkaç başka malzemeden faydalanıyor. Salataya muhteşem gider! İşleri en basit seviyede tutmak mı istiyorsunuz? Sağlıklı gıda dükkânından biraz pişmiş tofu alın, doğrayın ve salatanıza katın. Kaju ya da badem katarak yaptığınız "Parmesan"ı (sf. 244) ya da Yemişsiz "Parmesan"ı (sf. 245) lezzet katmak için kullanabilirsiniz.

- **Zeytin.** İster dilimlenmiş olsun ister başka bir çeşit, salataya renk ve lezzet katar. Kalamata zeytini, yeşil zeytin ya da kuru Fas zeytinini deneyin.

- **Egzotik meyveler.** Dilimlenmiş papaya, mango, ananas, kivi, liçi, mandalina, kiraz, aklınıza ne gelirse. Hepsi de salataya özel bir görünüm ve lezzet katar. Mevsimlere uygun davranın. Yazları böğürtlen, yabanmersini ve çilek, sonbaharda üzüm, kışları hurma, klementin mandalina veya nar.

- **Kurutulmuş meyve.** Kuru üzüm, kurutulmuş kızılcık, kuru kayısı, kurtüzümü, kuru yabanmersini ve diğerleri. Az bir miktar, diğer salata malzemelerine tatlı ve ağzı dolduran bir tezatlık oluşturacaktır.
- Enginar kalbi, bambu filizi ya da dilimlenmiş lotus bitkisi kökü salatayı özel ve görsel açıdan çekici kılacaktır.
- **Hoş kokulu yemişler ve tohumlar.** Biraz doğranmış pekan cevizi, ceviz, badem, çamfıstığı, kaju, doğranmış fındık, fıstık, kabak çekirdeği, susam ya da ayçekirdeği salataya hem lezzet katar, hem de E vitamini. Bu tür şeyleri hafifçe kavurursanız küçük porsiyonlardan daha fazla çeşni elde edersiniz. Kajudan ya da bademden yapılan parmesanımız (ya da yemişsiz ve sütsüz parmesanlar) salatayı tatlandırır.
- **Nohut.** Fırınlanmış nohutlarımızı ya da börülcemizi denerseniz salatanızın protein değerini artırır ve tam bir öğün gibi görünmesini sağlarsınız.
- **Bitkisel "jambon."** Patlıcan, mantar, yosun ve hindistancevizi gibi gıdaların hepsi bitkisel "jambon" tariflerinde yer buluyor! Hindistancevizi jambonu bunların en sevileni.
- Salatanın lezzetini farklılaştırmak için dereotu, fesleğen, kişniş ya da maydonoz gibi yeşil yapraklı taze otlardan faydalanabilirsiniz.
- Turşu, kapari, sauerkraut ya da Kore uslü turşu kimçi, salataya kendi lezzetlerini katacaktır.
- **Salata sosları.** Tarifler bölümümüzde denemek isteyeceğiniz krema gibi soslar bulunuyor. Ya da biraz limon suyu veya yıllanmış sirkeyle basit bir salata yapabilirsiniz. Asyalı bir lezzet için, yıllanmış pirinç sirkesini deneyin ya da balzamik sirkeyle Akdeniz'e uzanın. Elma sirkesi de çok lezzetli olur. Basit ve çabuk hazırlanacak bir sos için sirke, soya sosu ve akçaağaç şurubu karışımını deneyin.

- **Kruton.** Genellikle yağ oranı yüksek olan hazır krutonlar yerine, tarifler bölümündeki lezzetli krutonlarımızı deneyin. Bunları yapmaya alıştıktan sonra, kendi lezzetlerinizi yaratabilirsiniz.

Sebzeler İçin

Anne babalar brokoliyi ya da karnabaharı peynir sosuna boğmanın çocuklara bu sebzeleri yedireceğini bilir. Dükkânlardaki donduruculardaki yanında sebzenin bütün faydalarını alıp götürecek miktarda peynirle paket paket hazır sebze bulunur. Onun yerine sebzeleri aşağıdakilerle lezzetlendirmeyi deneyin:

- **Nacho sosu** çiğ ya da buharda pişirilmiş karnabahara veya brokoliye çok yakışır.
- **Yemeklik maya.** Yeni dostumuz yemeklik maya yeşil fasulyelere, kabağa, brokoliye, karnabahara ve aklınıza gelebilecek hemen hemen bütün sebzelere nefis bir çeşni katar. Üstüne biraz serpiştirin yeter.
- **Sıvı amino.** Biraz soya sosuna benzeyen Bragg markalı bu ürün, pazıya, brokoliye ve diğer sebzelere dolgun bir lezzet katar ve yemeklik mayayla iyi bir ikili oluşturur.
- Biraz **tamari** ya da **balzamik sirke**.
- **Sebzeli çeşni.** Bu üründe karışık otlari sebzeler ve baharatlar bulunur. Bildiğimiz tuza lezzetli bir alternatiftir. Fırınlanmış sebzelerin üzerine harika gider.
- **Bitkisel parmesan.** Tarifler bölümündeki tariflerimize bakın ve sebzelerde, sebze çorbalarında ve başka yemeklerde deneyin.

Sandviç Malzemeleri

Izgara peynir, salam ve peynir, çizburger, peynir, biraz daha peynir. Pek çok insan için sandviçler ekmeğe sarılmış kolesterolden başka bir şey olmayan bir hale dönüşmüş durumda. Daha güzelini yapabiliriz. Yeni fikirler deneyelim.

- **Karışık sandviçler.** Bütün sandviç dükkânları sizin için etsiz ya da peynirsiz bir sandviçi memnuniyetle hazırlayacaktır. Örneğin Subway sandviçin içini bol marul, domates, salatalık, soğan, ıspanak, zeytin, çarliston biber ve jalapeno biberle doldurup üstüne kırmızı şarap sirkesi döker (önce sandviçinizi tost yaptırmayı unutmayın!) ve ortaya çıkan sebze lezzeti menüdeki her şeyden ucuzdur. Quiznos'ta aşçılar sandviçinizi mantarla doldurup sonra ızgaraya atar, daha sonra da seçtiğiniz taze malzemeleri eklerler.
- **Pesto panini.** Hem hızlı hem de kolay. Taze fesleğen, fırınlanmış sarımsak, limon suyu, tuz ve biber, kavrulmuş çamfıstığı ya da ceviz ve biraz suyla robotta pesto sosu yapabilirsiniz. Ya da "Fıstıklı Pesto"muzu (sf. 295) deneyin. Fırında pişmiş kırmızı biber ya da kabak, dilimlenip sotelenmiş portobello mantarı, taze ya da güneşte kurutulmuş domatesle birlikte doyurucu ciabatta ekmeğinin üstüne sürün ve sıcak tavada ısıtın.
- **Humus.** Akdeniz'in sevilen mezesi dünya çapında herkesin yediği bir lezzet oldu. Nohut ve tahinden (püre yapılmış susam) yapılan humus, sandviçlere fıstık ezmesi gibi sürülebilir. Üstüne peynir eklemeyi aklınıza bile getirmeyeceksiniz.

Humus yapmayı hiç denemediyseniz, denemelisiniz. Tarifler bölümüne bir göz atın. Robotta beş dakikada halledebilir ve bu sayede üreticilerin aklına hiç gelmeyen bir şeyi yaparak yağ miktarını azaltabilirsiniz. Biraz tahin kullanıp zeytinyağını hiç karıştır-

madan, pürüzsüzlüğü korumak için azıcık su katarak şimdiye dek tattığınız en hafif, en lezzetli humusu yapabilirsiniz. İçine kırmızı biber ya da başka şeyler katmaktan çekinmeyin. İsterseniz börülce ya da kuru fasulye gibi başka fasulye türlerinden de humus yapabilirsiniz.

Artık uzman olduğunuza göre, arkadaşlarınızı humus partisine davet etmeye ne dersiniz? Sade bir humus hazırlayın ve misafirlerinize küp küp doğranmış domates, ezilmiş sarımsak, kalamata zeytini, fırınlanmış kırmızı biber, taco baharatı, çamfıstığı ya da fırınlanmış pancar gibi kendi sevdikleri çeşnileri getirmelerini söyleyin.

- **Romanesco sos.** Fırınlanmış kırmızı biber, fırınlanmış sarımsak, enginar kalbi, kavrulmuş badem, tuz ve biberi biraz suyla robottan geçirip ekmeğinizin üzerine sürün. Buzdolabında kolayca saklayıp atıştırmalık olarak tüketebilirsiniz.
- Yemeklik maya, kaju, pimento ve limon suyunu karıştırarak pimento peyniri benzeri bir ezme hazırlayabilirsiniz.
- SMD'ye ne dersiniz? Salatalık, marul ve domates yani. Biraz hardal ve süt ürünsüz mayonez eklerseniz doğru yoldasınız demektir. Ya da ızgara sebze deneyin. Kısa süre önce bir Karayipler tur gemisinde dersler verdim, güzel bir ekmeğin üzerindeki ızgara patlıcan, biber ve başka sebzelerden yapılmış sebzeli sandviç 24 saat hizmet veren oda servisi menüsünde yer alıyordu.
- Taco, quesadilla, burrito ve enchilada genellikle peynire boğulmuştur. Başka lezzetlerin ön plana çıkmasına izin vermenin vakti geldi. Kimyon, acı kırmızı biber, kişniş, zerdeçal, paprika, soğan, hintsafranı ve aklınıza gelen biber çeşitleriyle denemeler yapın. İsterseniz avokado ekleyin. Konserve fasulye, yarım bardak salsa ve bir kaşık yemeklik mayayla çabucak bir dolgu hazırlayabilirsiniz. Hepsini robotta karıştırın, iki tortilla yaprağının arasına sürüp ocakta ısıtın.

Kraker Yanında Atıştırmalık

Krakerin yanında peynirdeki kolesterolü ve yağı içermeyen nasıl bir şey yenebilir? Michael'ın, Miyoko'nun ve Tal'ın icat ettiği leziz sütsüz peynirleri öğrendik. İşte size başka olasılıklar.

- **Humus.** Sandviç malzemesi olarak humustan bahsetmiştik zaten. Sos olarak da çok lezzetlidir. Dükkânlarda sarımsaklı, baharatlı, fesleğenli, zeytinli, jalapeno biberli, çamfıstıklı ve başka bir sürü şeyli sonsuz çeşidini bulabilirsiniz. Kolay Krem Humus ve Fırın Domatesli Sarımsaklı Humus tariflerimizi deneyin.
- **Soslar.** Tarifler bölümümüzde denemek isteyeceğiniz pek çok sos var. Fırın Domatesli ve Sarımsaklı Nohut Sos, Nacho Sos, Güneşte Kurutulmuş Domatesli Peynir Topu, Otlu "Peynir" Topu, Sade Krem Peynir ve Ekşi Krema, Soğanlı Krem Peynir ve Ekşi kaju Peyniri.
- **Zeytin ezmesi.** Bunu dükkânlarda bulabilirsiniz ama robotta kendiniz de yapabilirsiniz. Kalamata zeytinini bir tutam biber ve kuru kekik eşliğinde kuru incirle karıştırmayı deneyin.
- **Kırmızı biber.** Dilimlenip fırınlanmış kırmızı biberler hem kolay yapılır, hem kraker yanında iyi gider.

Tatlılar

Cheesecake'ten peyniri çıkarıp yine de herkesin bayılacağı bir tatlı yapabilir misiniz? Hem de nasıl. Nanci, Sublime'de yapıyor, tarif bölümümüzdeki nefis Ahududu Soslu Enfes Cheesecake tarifiyle siz de yapabilirsiniz. Hazır işe girişmişken, bir damla süt kullanmadan yapılan bütün diğer tatlılarla gözlerinize bayram ettirin: Fırında Muz, Harika Çikolata Kaplamalı Vanilyalı Fasulye Çiko-

lata Pastası, Çikolatalı Fıstık Ezmeli Dondurma, Karamelli Muzlu Dondurma, Buz Zencefil Çubukları, Çikolatalı Bademli Beze ve Tatlı kaju Kreması.

İhtimalleri keşfedin! İyi eğlenceler!

Süt Ürünü İçermeyen Peynir Ürünleri

Süt ürünsüz peynirler son yıllarda büyük değişimler geçirdi. Artık pizza ve makarnanın üstünde erimekten zarif peynir tabaklarında servis edilmeye kadar her türlü ihtiyacı karşılayacak çeşit çeşit bitkisel peynir var. Bu liste, süt ürünsüz kilerinizde faydalı olabilecek bazı ticari peynir ürünleri içeriyor ve ancak her türlü beslenme ihtiyacına ve damak tadına uyacak daha fazla sütsüz peynir çeşidinin ortaya çıkmasıyla daha fazla uzayabilir.

Dilim Peynir, Rende Peynir ve Krem Peynir

Field Roast Chao

Bu marka, hindistanceviziyle yapılıp Vietnamlı dostlarımızın "chao" dediği fermente bir tofuyla çeşnilendirilen dilimli peynirler. Güzel lezzetleri ve dokusuyla kendi başına yenebilir, pizza üzerinde eritilebilir ya da sandviçlere konabilir.

Daiya

Geniş bir yelpazedeki düşük alerjenli (yemiş ya da soyayla değil tapyokayla yapılır), son derece popüler bir marka. Daiya rendelenmiş peynir, dilimli peynir ve gayet güzel eriyen kalıp peynirler üretiyor. Bu marka ürün zincirini krem peynire ve cheesecake ile dondurulmuş pizzaya dek genişletti.

Tofutti

Genetiği değiştirilmemiş soyadan yapılan orijinal vegan peynir markalarından biri olan Tofutti'nin ürünleri bitki bazlı krem peynir, ekşi krema ve dilim peynir olarak bulunabilir.

Follow Your Heart

Follow Your Heart, soyasız ürünlerin yanı sıra rende, kalıp, dilim peynir, ayrıca sütsüz krem peynir ve ekşi krema satışa sunuyor.

Teese

Bu sütsüz peynirler tüp biçiminde paketleniyor. Soslar için özellikle uygun.

Go Veggie

Dilimli, rendelenmiş, kalıp, krem peynir ve parmesan olarak bulabilirsiniz. (Aşağıdaki bölüme bakın.) Bazı ürünlerin kazein (süt proteini) içerdiğini ve "laktozsuz" etiketi taşıdığını unutmayın ve etiketleri okuyun.

Parmesan Alternatifleri

Bu parmesan alternatifi, kitabımızda verilen sütsüz parmesan tariflerinden biraz daha fazla işlenmiş bir üründür ama kullanışlıdır ve sütten yapılan rendelenmiş parmesan peynirinin rengini, tadını ve dokusunu taklit eder. Yukarıda belirtildiği gibi, bazı ürünler kazein (süt proteini) içerir ve "laktozsuz" olarak etiketlenmiştir, dolayısıyla etiketleri okumakta fayda var.

Parma

Parmesana işlenmemiş bir alternatif. Yemeklik maya, yemiş ve tuz karışımı.

Özel Yapım Peynirler

Kite Hill

Bu kültürlü peynirler badem sütünden yapılır ve yumuşak özel yapım tekerler, ricotta ve krem peynir olarak satışa sunulmuştur.

Miyoko'nun Mutfağı

Kaju temelli bu yıllanmış peynirler çeşitli lezzetlerde bulunur. Eritilebilir mozzarella türü bir peynirin yanı sıra Avrupa usulü kültürlü sütsüz tereyağı da bulabilirsiniz.

Treeline
Bu kültürlü peynirler kajudan yapılır ve hem sürülebilir hem de daha sert yıllanmış peynirler olarak satılır.

Dr. Cow
Piyasadaki ilk sütsüz yıllanmış peynir çeşidi olan bu peynirler kaju, macadamia fındığı ve Brezilya fındığı kullanılarak yapılır.

Punk Rawk Labs
Kaju temelli yıllanmış peynirler.

Heidi-Ho
Bu bitkisel peynirler kaju ve fındıktan yapılır. Sürülebilir peynir çeşitleri, kalıp peynirler, nacho peynir sosları ve soya temelli bir beyaz peynir çeşidi bulunabilir.

BÖLÜM 11

Tarifler

Hem en güzel lezzetleri *hem de* en üst düzey sağlığı tecrübe etmeye hazır mısınız? Bu leziz tarifleri deneyimli Dreena Burton hazırladı. Dreena size en sevdiğiniz yiyeceklerin besin değerlerini artırmanız, hayvansal ürünlerden uzak durmanız ve yemeklerin hazırlanma süresini asgariye düşürmeniz konusunda yardımcı olacak.

Kısa bir not: Bazı peynir ikameleri, peynir âşıklarının aradığı hoş tadı taşıyan kaju cevizi, badem, avokado ve benzeri yiyecekleri kullanıyor. Bu gıdalardaki doğal yağlar süt ürünleri yağlarından çok daha sağlıklı ve peynirin aksine hiç kolesterol içermiyor. Bunu belirttikten sonra, sağlıklı yağların da kalori taşıdıklarını söylememiz gerekiyor. Yani kilo vermeyi hedefliyor ya da diyabetle başa çıkmaya çalışıyorsanız, düşük yağ içeren tariflere odaklanmanızı öneririm. Örneğin burada göreceğiniz herhangi bir vegan peyniri ekleyerek pizzadaki peynirin tadına varabilir ya da pizzaya biraz yağsız yemeklik maya serpiştirebilirsiniz.

Tarifleri yaparken daha büyük miktarlarda hazırlamayı ve fazla porsiyonları daha sonra kullanmak üzere saklamayı bir düşünün. Paylaşmayı da unutmayın. Arkadaşlarınız, aileniz ve ofisteki çalışma arkadaşlarınız lezzetli bir şeylere bayılacaklardır, bilgilerinizi onlarla paylaşabilirsiniz.

Afiyet olsun!

Malzemeler ve Mutfak Aletleri

Malzemeler

Burada size yeni gelebilecek bazı malzemeler var. Birkaçı özellikle peynirli ve kremalı tarifler için özellikle kullanışlı.

- **Hindistancevizi yağı:** Pek çok fındık fıstık ezmesi ve püre (örneğin badem ezmesi) gibi bu da hindistancevizinin etli kısmından yapılır. Tarifte hindistancevizi yağı kullanılması gerekiyorsa, onun yerine hindistancevizi yağı kullanmayın. Hindistancevizi yağının buzdolabında saklanmasına gerek yoktur. Bu tariflerde kullanmak için ezmeyi oda sıcaklığında saklayın, bu sayede biraz daha yumuşak olacak ve çok daha kolay ölçülecektir.
- **Hindistancevizi sütü:** Hindistancevizi sütü gerektiren tariflerde kastedilen, bugünlerde içilmek için satılan karton kutudaki hindistancevizi sütleri değil, konserve çeşitleri kastedilmektedir. Bildiğimiz konserve hindistancevizi sütü, fevkalade yoğun ve kaymaksıdır. Tariflerden bazıları, sıvıyla krema kısmının birbirinden ayrılmasını gerektiriyor. Bunu yapmanın en kolay yolu, konserve sütü bir-iki gün önceden buzdolabına koymak. Kutuyu açmadan önce sallamayın, sadece açın ve yoğun kıvamlı kremayı kaşıkla alın. Sulu sıvıyı atabilir ya da başka tariflerde kullanmak üzere saklayabilirsiniz.
- **Miso:*** Bu tariflerde hafif çeşnili miso kullanın. Nohut misosu tavsiye edilir. Onu bulamazsanız, arpa ya da esmer pirinç gibi açık renkli/hafif bir miso kullanın.
- **Süt ürünü ihtiva etmeyen sütler:** Soya, pirinç, badem, yulaf, hindistancevizi, ketentohumu ve haşhaş da dahil olmak üzere pek çok çeşit arasından seçim yapabilirsiniz. Burada-

* Miso'yu çeşitli internet sitelerinden satın alabilir, bazı marketlerin uzakdoğu ürün reyonlarında bulabilirsiniz. *–yhn*

ki tariflerin besin analizi, tarifte başka türlü belirtilmediği takdirde tatlandırılmamış soya sütü kullanılarak yapılmıştır. Tarifler genel olarak sade soya, badem ya da kaju sütüyle en iyi sonuçları verir. Genetik ıslaha uğramamış ve organik çeşitler hemen hemen her yerde bulunabilir.

- **Süt ürünü ihtiva etmeyen yoğurt:** Temelde soya, hindistancevizi ve badem kullanılarak üretilen bu yoğurtlardan artık birkaç farklı çeşitte bulmak mümkün. Hindistancevizi çeşitleri genellikle soyalıdan daha tatlı, daha az buruktur. Tarifte özel bir süt ürünü ihtiva etmeyen yoğurt kullanılması gerekiyorsa bu durum ayrıca belirtilmiştir.

- **İpek tofu:** Küçük, dikdörtgen, steril kutularda satılan yumuşak ve ipeksi bir tofu çeşidi. İpek tofu püre haline getirildiğinde ya da mikserden geçirildiğinde son derece pürüzsüz ve kaymaksı bir hal alır, o nedenle tatlı ve smoothie gibi kremamsı tariflerde çok güzel sonuç verir. Mori-Nu ipek tofusu (yumuşak ve sert çeşitleri) pek çok markette bulunabilir. Soya sütünde olduğu gibi organik ve genetiği değiştirilmemiş çeşitleri yaygın olarak bulunmaktadır.

- **Islatılmış yemişler:** Buradaki pek çok krema ve peynir tarifinde yemiş ve ıslatılmış yemiş kullanılıyor. Badem ve kaju gibi yemişleri ıslatmak onları yumuşatır, bu da daha kolay püre yapılmalarını ve kremamsı bir doku elde edilmesini sağlar. Ayrıca yemişler ıslatılınca şişer, bu da ölçüleri etkiler. Yani bir tarifte "önceden ıslatılmış" yemiş gerekiyorsa, ölçüleri ıslatılmış yemişle ayarlayın. Aksi takdirde, yani tarifte ıslatılmış yemiş kullanılması gerektiği belirtilmemişse, yemişleri kuru olarak ölçün. Yemişleri ıslatmak için bir kâse suya koyup üstlerini kapatarak birkaç saat bekletin. Kaju gibi yemişler için 3-4 saat, badem için 6-8 saat gerekir. Yemişler suyun birazını emeceği için ıslatıldıktan sonra şişecektir. Fazla suyu süzün ve yemişleri yıkayın. Suyunu süzüp yıkadıktan sonra yemişleri birkaç gün buzdolabında ya da vakumlu bir

kapta birkaç ay derin dondurucuda saklayabilirsiniz. Bir tarifte verilen ölçüden fazla yemiş ıslatmanız faydalı olacaktır. Yemişleri parti parti dondurabilirsiniz. Güzelce çözülür ve tariflerde kullanmaya hazır hale gelirler.

- **Yerbademi yağı ve yerbademi unu:** İsmine karşın yerbademi yemiş değildir. Küçük bir kök bitkidir ve ezilip yağ ya da un haline getirilebilir. Doğal olarak glutensiz ve yemişsizdir.

Mutfak Aletleri

Pek çok tarifimizde çok işinize yarayacak birkaç mutfak aleti var.

- **Yüksek Hızlı Blender:** Ucuz makineler olmamalarına karşın, zamanla kendilerini amorti ederler. Smoothie yapmak için yüksek hızlı blender şart değildir ama ezmelerde, peynirlerde ve kremalarda bu aletler gerçekten fark yaratır. Bu tarifleri standart bir blender kullanarak da hazırlayabilirsiniz ama yüksek hızlı makineyle süreç çok daha hızlı, kolay ve eğlencelidir. Süt ürünsüz yemeklerinizin çoğunu evde kendiniz yapmak istiyorsanız bu yatırıma girişmeyi düşünmelisiniz.
- **Mutfak Robotu:** Yüksek hızlı blenderiniz yoksa, bazı tariflerde onun yerine mutfak robotu kullanabilirsiniz. Farklı tariflerde farklı işlevler gerekir ama genellikle gayet güzel iş görür. Mutfak robotu alacaksanız, en az 2.000 ml hazneli olanlardan seçin.
- **El blenderi:** Çorbalarla blender haznesine boşaltıp sonra tekrar pişirme kabına almaktansa doğrudan pişirme kabında püre yapılması daha kolay tarifler için kullanışlı bir alettir. El blenderleri fazla pahalı değildir ve el altında bir tane bulunması çok işe yarar.
- **Pişirme Kâğıdı ve Pişirme Kâğıdı Kalıpları:** Pişirme kâğıtları yağ kullanmadan bir şeyler pişirme konusunda çok faydalıdır.

Fırında pişen yemeklerin (ya da keklerin/fincan keklerin) pişirme kabından kolayca çıkmasını sağlar. Fırında sebze, patates kızartması ve diğer pişirme ihtiyaçları için de çok gereklidir. Ayrıca temizliği çok kolaylaştırır ki o da işin ikramiyesi!

Tarçınlı Şekerli Elmalı Yulaf

2-3 kişilik

- 1 bardak yulaf ezmesi
- 1 ½ bardak su
- ½ bardak sade ya da vanilyalı süt ürünü içermeyen süt (ihtiyaç ve porsiyona göre artırılabilir)
- Bir tutam deniz tuzu

Elma karışımı için:

- 1-1 ½ bardak küp küp doğranmış elma (yaklaşık bir orta büyüklükte ya da büyük elma)
- 1 ½ yemek kaşığı şeker
- ½ tatlı kaşığı tarçın
- İstenirse fazladan tatlandırıcı (hindistancevizi şekeri ya da akçaağaç şurubu)

Yulafı, tuzu, suyu ve sütü yüksek ateşteki tencereye koyun ve kaynamasını bekleyin. Ateşi kısın ve karışımı 9-10 dakika kadar ya da yulaflar tam anlamıyla pişip yumuşayana dek hafif ateşte kaynamaya bırakın. Ateşten alın ve birkaç dakika dinlendirin. Yulaflar bekledikçe şişecektir, seyreltmek gerekirse fazladan süt kullanın. Yulaflar pişerken elma karışımını hazırlayın. Bütün malzemeleri bir kâseye koyup karıştırın. Yulaflar hazır olunca elma karışımını kaşıkla 2-3 kâseye bölüştürün, üstüne yulafları ekleyip çok hafifçe karıştırın. Fazla karıştırmamaya özen gösterin. Arzu ettiğiniz takdirde tatlandırıcı malzeme ve süt ekleyerek servis edin.

Seçenekler: Yulafa bir yemek kaşığı öğütülmüş chia çekirdeği ekleyebilir ya da malzemeyi paylaştırdığınız kâselere haşhaş tohumu serpiştirebilirsiniz.

Her porsiyon (tarifin yarısı): 241 kalori, 7 gram protein, 46 gram karbonhidrat, 17 gram şeker, 4 gram yağ, yağdan kalori %13, 6 gram lif, 179 mg sodyum.

Tarçınlı Hurmalı Granola

yaklaşık 5 kâse

- 4 bardak yulaf ezmesi
- 2 tatlı kaşığı tarçın
- ¼ tatlı kaşığı öğütülmüş muskat cevizi
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu (dikkatli kullanılmalıdır)
- ¼ bardak kabuklu yemiş ezmesi (badem, kaju vb.)
- ½ bardak esmer pirinç şurubu
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü
- ½ bardak kuru üzüm ya da çekirdeği çıkarılıp küçük küçük doğranmış kuru hurma

Fırını önceden 150 derece ısıtın ve yüksek kenarlı geniş bir fırın tepsisine yağlı pişirme kâğıdı serin. Bir kâsede yulafı, tarçını, muskat cevizini, deniz tuzunu karıştırın ve iyice harmanlayın. Başka bir kâsede yemiş yağını esmer pirinç şurubu ve vanilyayla karıştırın. Bu karışımı yulaflı karışıma ekleyin ve iyice harmanlayın. Karışımı yağlı kâğıda aktarın ve eşit olarak yayın. Her tarafının kahverengileşmesini sağlamak için birkaç defa karıştırarak 27-28 dakika boyunca fırında pişirin. Fırından çıkarın, kuru üzümleri ya da hurmaları katıp 3-5 dakika daha pişirin. Fırından çıkarıp soğumaya bırakın. (Granola kuruduktan sonra gevrekleşmeye devam edecektir, dolayısıyla fazla pişirmemeye dikkat edin.) Tamamıyla soğuduktan sonra hava geçirmez bir kapta saklayın. 1 ile 2 hafta taze kalır.

Öneri: Lezzetli bir değişiklik için hurmaların yerine ⅓ bardak kızılcık kurusu kullanın, iki yemek kaşığı ayıklanmış kabak çe-

kirdeği ve bir tatlı kaşığı portakal özü katın. (Portakal rendesini kızılcıklarla birlikte, pişmenin son aşamasında ekleyin.)

1 kâselik bir porsiyonda: 489 kalori, 12 gram protein, 87 gram karbonhidrat, 30 gram şeker, 11 gram yağ, yağdan kalori %20, 9 gram lif, 145 mg sodyum.

Limonlu-Orman Meyveli Pankek

yaklaşık 12 adet / 4 kişilik

Olduğu gibi sadece akçaağaç şurubu veya "Tatlı Kaju Kreması" (sf. 320) veya "Ahududulu Tatlı Sosu" (sf. 318) ile servis edin.

- 2 bardak + 2 yemek kaşığı yulaf unu
- ⅓ bardak yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı öğütülmüş chia tohumu
- 1 yemek kaşığı kabartma tozu
- Bir tutam deniz tuzu
- ½ tatlı kaşığı limon rendesi
- ½ tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 2 bardak süt ürünü içermeyen vanilyalı süt (Gerekirse biraz daha ekleyebilirsiniz, nota bakın.)
- 1 bardak dondurulmuş ya da taze ahududu, böğürtlen ya da yabanmersini.

Büyük bir kapta yulaf ununu, yulaf ezmesini ve chia tohumlarını karıştırın, kabartma tozunu yavaş yavaş ekleyin, deniz tuzunu katın. Harmanlayın. Limon suyunu, limon kabuğunu ve sütü katın, hepsi iyice karışana kadar çırpın. Meyveleri ekleyip hafifçe karıştırın. Tavayı hazırlayın. Yapışmaz bir tavayı hafifçe yağlayın (kâğıt havlu kullanabilirsiniz, tavanız iyiyse fazla yağa ihtiyacınız olmayacaktır). Tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın, ateşi orta/orta-kısık seviyeye getirip bir dakika bekleyin. Tavaya karışımdan bir kepçe (yaklaşık ¼ – ⅓ bardak) koyun. Dış kenarlarda ve ortada

küçük kabarcıklar belirene ve üstü kuru bir hal alana kadar birkaç dakika pişirin. Kabarcıkların oluşmasını mutlaka beklemelisiniz, yoksa pankekleri çevirmekte zorlanırsınız. Yeteri kadar pişince, diğer tarafı pişirmek için dikkatle çevirip yaklaşık bir dakika daha pişirin. Bütün karışım bitene dek aynı işlemi tekrarlayın.

Süt İçin Not: Karışımı kullanırken gitgide koyulaştığını fark edeceksiniz. O nedenle karışımı seyreltmek için gerektikçe bir yemek kaşığı daha süt ekleyin.

Bir porsiyon (tarifin ¼'ü): 360 kalori, 15 gram protein, 60 gram karbonhidrat, 4 gram şeker, 8 gram yağ, yağdan kalori %19, 14 gram lif, 459 mg sodyum.

Çikolata Âşıklarına Muzlu Ekmek

10 kişilik

- 2 bardak kepekli un
- ⅓ bardak hindistancevizi şekeri
- 1 yemek kaşığı öğütülmüş chia tohumu
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ⅓ bardak kakao
- 1 ½ tatlı kaşığı kabartma tozu
- ½ tatlı kaşığı karbonat
- 1 bardak püre halinde olgun muz (yaklaşık 2 ½ – 3 muz)
- ¾ bardak süt ürünü ihtiva etmeyen süt
- ⅓ bardak akçaağaç şurubu
- 2 tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- 2-3 yemek kaşığı süt içermeyen çikolata parçası (isteğe bağlı)

Fırını önceden 180 derece ısıtın. Cam bir ekmek tepsisini kâğıt havluyla yağlayın ya da silikon ekmek kalıbı kullanın. Kalıba kenarları da kaplayacak şekilde yağlı kâğıt serin (bu sayede ekmeği kolayca çıkarabilirsiniz). Geniş bir kâsede kuru malzemeleri karıştırın. Kakaoyu, kabartma tozunu ve karbonatı azar azar ekleyin. Başka bir kâsede püre haline getirilmiş muzları, sütü, akçağaç şurubunu, vanilyayı ve kullanıyorsanız çikolata parçalarını karıştırın. Islak karışımı kuru karışıma katıp iyice harmanlayın. Hazırlamış olduğunuz ekmek kabına boşaltın. Fırında 43-47 dakika, dokun-

duğunuzda ekmek içeri çökmeyene dek pişirin. Fırından çıkarın ve soğumaya bırakın. Tamamıyla soğuduktan sonra yağlı kâğıdın köşelerini kullanarak ekmeği kalıptan çıkarın ve dilimleyin. Tariften bir somun ekmek çıkar.

Porsiyonda (somunun 1/10'u): 174 kalori, 5 gram protein, 38 gram karbonhidrat, 18 gram şeker, 2 gram yağ, yağdan kalori %8, 5 gram lif, 205 mg sodyum.

Kahvaltılık Muffin

11-12 büyük muffin

- 2 bardak yulaf unu
- ½ bardak badem unu (yemiş istemiyorsanız yerbademi unu da kullanabilirsiniz.)
- 1 yemek kaşığı öğütülmüş chia tohumu
- 2 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 ½ tatlı kaşığı tarçın
- ¼ tatlı kaşığı taze rendelenmiş muskat
- 1 bardak tatlandırılmamış organik elma püresi
- ½ bardak saf akçaağaç şurubu
- ¼ bardak sade veya vanilyalı süt ürünü içermeyen süt
- 1 tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- ¼ bardak kuru üzüm
- ¼ bardak kuru kızılcık (ya da herhangi bir kurutulmuş meyve. Nota bakın.)
- 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 ½ yemek kaşığı hindistancevizi şekeri

Fırını 180 derece ısıtın. Geniş bir kapta kuru malzemeleri karıştırın, kabartma tozuyla karbonatı azar azar ekleyin. İyice harmanlayın. Başka bir kapta elma püresini, akçaağaç şurubunu, süt ürünü içermeyen sütü ve vanilyayı karıştırıp harmanlayın. Islak karışımı kuru karışıma ekleyin, kuru meyveleri katın ve yavaşça karıştırın. (Fazla karıştırmamaya dikkat edin.) Karışımı kaşıkla muffin kalıplarına aktarın (tarifteki ölçüler 11 kalıbı ağzına kadar ya da 12 kalıbı biraz daha az miktarda dolduracaktır.) Üstüne ekleyeceğiniz malzemeleri karıştırıp kalıpların üstüne serpiştirin. 20-24 dakika ya da keklerin ortasına batırdığınız kürdan temiz çıkana dek pişirin.

Kurutulmuş meyve notu: İsterseniz sadece kuru üzüm (½ bardak) kullanabilir ya da başka kuru meyveler karıştırmayı deneyebilirsiniz, mesela kuru elma, doğranmış kuru kayısı, doğranmış kuru hurma, kurutulmuş böğürtlen, kurtüzümü.

Bir muffin için (tarifin 1/12'si): 179 kalori, 4 g protein, 33 g karbonhidrat, 15 g şeker, 4 g toplam yağ, yağdan kalori %19, 4 g lif, 241 mg sodyum

Portakallı Kayısılı Poğaça

6-7 adet

- 1 ½ bardak yulaf unu
- 1 bardak yulaf ezmesi
- 1 ½ tatlı kaşığı kabartma tozu
- ½ tatlı kaşığı karbonat
- ½ tatlı kaşığı taze öğütülmüş muskat
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu (dikkatli kullanın)
- 1 ½ tatlı kaşığı portakal kabuğu rendesi (veya 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi, nota bakın)
- ¼ bardak doğranmış, sülfürsüz kuru kayısı (ya da çekirdekleri çıkarılıp doğranmış kuru hurma)
- ⅓ bardak taze sıkılmış portakal suyu (mandalina suyu da lezzetli olur!)
- ⅓ bardak saf akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı sade süt ürünü içermeyen süt
- 1 yemek kaşığı öğütülmüş beyaz chia tohumu
- ½ tatlı kaşığı saf vanilya veya badem özütü

Fırını 180 derece ısıtın. Tepsiye pişirme kâğıdı serin.

Geniş bir kapta yulaf ununu, yulaf ezmesini, kabartma tozunu ve karbonatı (karbonatı ve kabartma tozunu azar azar ekleyin), muskatı, tuzu karıştırın. İyice harmanlayın, sonra portakal (veya limon) kabuğu rendesini ve kayısıları ekleyin. Daha küçük bir kap-

ta portakal suyunu, akçaağaç şurubunu, sütü, chia tohumlarını ve vanilya (veya badem) özünü karıştırın. Islak karışımı kuru karışıma ekleyip hafifçe karıştırın. Bir dakika dinlendirin.

Büyük bir dondurma kepçesiyle (ya da kaşıkla) karışımı yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine kaşık kaşık aktarın. (Bu ölçülerden altı ya da yedi kurabiye çıkacaktır.) Fırında 14 dakika pişirin. Fırından çıkarın, tepside biraz soğumaya bıraktıktan sonra başka bir kaba alıp tamamen soğutun.

Portakal kabuğu rendesi notu: Portakalı (narenciyeleri) kolayca rendelemek için küçük dişli mutfak rendesi kullanın. Sadece organik portakal kullanmalısınız, bulamazsanız bu malzemeyi kullanmayın.

Bir porsiyonda: 243 kalori, 6 g protein, 47 g karbonhidrat, 15 g şeker, 4 g toplam yağ, yağdan kalori %12, 6 g lif, 312 mg sodyum

Meyveli Ketentohumlu Kahvaltı Çubukları

16 adet

- 1 ½ bardak yulaf ezmesi
- ½ bardak yulaf unu
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ¾ tatlı kaşığı taze rendelenmiş muskat
- 1 bardak olgun muz (Nota bakın)
- ⅓ bardak ketentohumu unu (sade ya da çeşnili türlerini kullanabilirsiniz)
- ⅓ bardak saf akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı süt ürünü içermeyen süt
- ½ yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- İsteğe bağlı: ¼ bardak kabak çekirdeği ya da öğütülmüş kuruyemiş (örneğin ceviz ya da pekan)
- İsteğe bağlı: 3 yemek kaşığı kuru üzüm, yabanmersini ya da doğranmış kuru hurma

Fırını 180 derece ısıtın. Kare biçimli bir fırın tepsisini (24x24 ya da benzer büyüklükte) hafifçe yağlayıp içine yağlı kâğıt serin. Bir kâsede yulaf ezmesini, yulaf ununu, tuzu ve muskatı karıştırın. Sonra muzu, ketentohumu ununu, saf akçaağaç şurubunu, sütü ve limon suyunu ekleyin. İyice harmanlayın. Daha çıtır çıtır olması için kuruyemiş ve uzun uzun çiğnenmesi için kuru meyve ekleyecekseniz onları da iyice karıştırın. Karışımı hazırladığınız tepsiye aktarın, eşit şekilde dağıtmak için spatulayla yayın. Fırında yirmi

dakika pişirin. Çıkarın, tepside soğumaya bırakın. Tamamen soğuduktan sonra kare kare ya da çubuklar halinde kesin.

Not: Aşırı olgun iki muzu ezmek için blender ya da mikser kullanın. Bir bardağı dolduracak kadar muz çıkmazsa üstünü elma püresiyle takviye edebilirsiniz. Muzunuz yoksa onun yerine bir bardak elma püresi kullanabilirsiniz. (Böyle yaparsanız muskat yerine tarçın kullanmayı unutmayın.)

Not: Bu tarifle yumuşak ve ıslak çubuklar elde edersiniz. Daha kuru olmalarını istiyorsanız, fırında daha uzun süre tutun. (On beş dakika daha fazla.)

Porsiyonda (tarifin 1/16'sı): 86 kalori, 2 g protein, 16 g karbonhidrat, 6 g şeker, 2 g toplam yağ, yağdan kalori %18, 2 g lif, 40 mg sodyum

Çırpılmış Tofulu Patates

3 kişilik

- 1 paket (300-450 gr.) ekstra sert tofu (notlara bakın)
- 1 tatlı kaşığı soğan tozu
- Yarım tatlı kaşığı sarımsak tozu
- Yarım tatlı kaşığı siyah tuz (kala namak, notlara bakın)
- ⅛ – ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu (tatlandırmak için, tofuyla ilgili nota bakın)
- 1 yemek kaşığı tahin
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 ½ yemek kaşığı yemeklik maya
- 3 yemek kaşığı su
- 1 ½ yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 tatlı kaşığı akçaağaç şurubu
- 2 bardak önceden haşlanıp küp küp doğranmış sarı ya da kırmızı patates
- Yaklaşık 3 bardak jülyen doğranmış pazı (kökleri çıkarılmış ufak bir demet)
- ⅓ bardak dondurulmuş tane mısır

Tofuyu geniş, yapışmaz bir tavaya parmaklarınızla iyice ufalayın. Ateşi orta derecede açın. Soğan tozunu, sarımsak tozunu, siyah tuzu ve deniz tuzunu ekleyin. Tofuyu baharatlarla birlikte kuru tavada ara sıra karıştırarak 5-7 dakika pişirin.

O arada bir kâseye tahini, domates salçasını, yemeklik mayayı, suyu, elma sirkesini ve akçaağaç şurubunu iyice karıştırın.

Tofu pişince, sıvı karışımı üstüne ekleyip karıştırın. Sonra patatesleri, pazıyı ve mısırları ekleyip karıştırın. Orta ateşte 5-7 dakika kadar, sebzeler ısınana ve pazı sönene kadar pişirin. Karışım tavaya yapışıyorsa biraz daha su ekleyin, yapışan kısımları tahta kaşıkla tavadan ayırın. Eğer çok yapışıyorsa ateşi kısın. Tadına bakın, istediğiniz gibi baharat katıp servis edin.

Tofu notu: Tofu paketlerinin büyüklüğü genellikle 300-450 gram arasında değişir. Büyük paketi kullanıyorsanız biraz daha tuz eklemek isteyebilirsiniz.

Siyah Tuz notu: Rengi gerçekten siyah değil, uçuk bir pembedir. Bazen "kala namak" olarak adlandırılır ve yemeklere "yumurtamsı" bir tat katar. Elinizde yoksa kullanmanız şart değil, onun yerine yarım tatlı kaşığı kadar fazladan deniz tuzu ekleyebilirsiniz.

Patates notu: Elinizde hazır haşlanmış patates yoksa, başka sebzelerden (küp küp doğranmış dondurulmuş sakız kabağı ya da tatlı patates, doğranmış çiğ dolmalık biber ve/veya ikiye bölünmüş çeri domates gibi) iki bardak kullanabilirsiniz.

Öneri: Başka malzemeler denemek istiyorsanız, bir bardak börülce ya da dondurulmuş bezelyeyi diğer sebzelerle birlikte tavaya ekleyip iyice pişirin. Daha fazla renk elde etmek için karışıma yarım bardak kadar doğranmış dolmalık biber ya da ikiye bölünmüş çeri domates ekleyebilirsiniz.

Porsiyonda (tarifin ⅓'ü): 301 kalori, 20 g protein, 39 g karbonhidrat, 5 g şeker, 10 g toplam yağ, yağdan kalori %29, 7 g lif, 575 mg sodyum

Ananaslı Narenciyeli Yeşil Smoothie

2 porsiyon büyük boy smoothie

- 2 bardak körpe ıspanak (bardak sıkıştırılmadan doldurulacak)
- 1 ½ bardak dondurulmuş ananas küpleri/parçaları
- 1 – 1 ½ bardak dilimlenmiş aşırı olgun muz (dondurulmuş ya da oda sıcaklığında kullanabilirsiniz)
- ½ bardak kalın dilimlenmiş salatalık
- 1 büyük limon, kabuğu kesilmiş (küçük bir portakal da kullanabilirsiniz)
- 1 ¼ – 1 ½ bardak su (ya da istenildiği gibi seyrelmek için daha fazla)

İsteğe bağlı malzemeler:

- İki yemek kaşığı vanilyalı bitkisel protein tozu
- 2-3 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu ya da bir tutam stevya (muz notuna bakın)
- 1-2 yemek kaşığı haşhaş tohumu

Bir bardak dilimlenmiş muz ve 1 ¼ bardak suyla başlayarak bütün malzemeleri robotun haznesine koyun ve iyice pürüzsüz hale gelene dek çekin. Gerektikçe su ekleyin. Tadına bakın, daha tatlı istiyorsanız kalan muzları da ekleyin.

Ispanak notu: Yerine pazı ya da kara lahana kullanabilirsiniz ama bunların lezzeti ıspanaktan daha keskindir. Yeşil smoothie

yapmaya yeni başladıysanız, önce bir bardak pazı ya da kara lahana kullanın, sonra damak zevkinize göre miktarı ayarlayın.

Muz notu: Kesinlikle olgun (benekli) muzları tercih edin. Hem daha iyi sindirilir hem de smoothie'ye büyük bir doğal tat katarlar. Muzlarınız aşırı olgun değilse, isteğe bağlı malzemeler bölümünde belirtildiği gibi tatlandırmak için biraz akçaağaç şurubu eklemek isteyebilirsiniz.

Porsiyonda (tarifin yarısı): 152 kalori, 3g protein, 39g karbonhidrat, 23g şeker, 1 g toplam yağ, yağdan kalori %4, 6g lif, 33 mg sodyum

Yabanmersini Şöleni Smoothie

2 porsiyon büyük boy smoothie

- 1 ½ bardak sade veya vanilyalı süt ürünü içermeyen süt (arzu edilirse seyreltmek için daha fazla kullanılabilir.)
- 1 ½ bardak dondurulmuş yabanmersini (nota bakın)
- 1 bardak dilimlenmiş olgun muz (dondurulmuş ya da taze)
- 1-2 yemek kaşığı haşhaş tohumu
- 1 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu (tatlandırmak için, isteğe bağlı)
- 1 bardak körpe ıspanak (isteğe bağlı)

Akçaağaç şurubu hariç bütün malzemeleri karıştırıp mikserle çırpın ve haşhaş tohumlarının iyice yumuşaması için birkaç dakika dinlendirin. Tadına bakın, tatlandırmak istiyorsanız akçaağaç şurubu ekleyin. Daha seyrek kıvamlı olmasını istiyorsanız süt ekleyebilirsiniz.

Yabanmersini Notu: Bu tarifte başka yemişler de kullanabilirsiniz ama ıspanağın yeşil renginin ancak yabanmersininin rengiyle gözlerden saklanabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Çilek ya da kızılcık gibi kırmızı bir yemiş kullanırsanız smoothie kahverengimsi olacaktır.

Porsiyonda (tarifin yarısı): 237 kalori, 8 g protein, 43 g karbonhidrat, 25 g şeker, 6 g toplam yağ, yağdan kalori %22, 10 g lif, 67 mg sodyum

Enfes Kaju Kreması

yaklaşık 1 ¼ bardak

Bu krema, patates, çorba, güveçlerin üstüne ya da kıvamını koyulaştırmak için sos ve çorbalara konabilir.

- 1 bardak önceden ıslatılmış çiğ kaju
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ½ - 2/3 bardak su

Yarım bardak suyla başlayarak bütün malzemeleri robotta püre haline getirin. (İpeksi bir kıvam tutturmak için yüksek hızlı robot çok işe yarar.) Kıvamı inceltmek için her defasında bir yemek kaşığı olmak üzere biraz daha su ekleyebilirsiniz. Servis önerileri aşağıdadır.

2 yemek kaşığında: 84 kalori, 3 g protein, 5 g karbonhidrat, 1 g şeker, 7 g toplam yağ, %66 yağdan kalori, 0,5 g lif, 71 mg sodyum

Avokado Kreması

yaklaşık 1 ¾ bardak

Bu krema/sos taco, chili, burrito, ençilada gibi baharatlı yemeklerle harika gider. (Nohut Taco'yu deneyin, sf. 286) Ayrıca öyle lezzetli ve kremamsıdır ki, pişmiş tahıl, çorba, fırında patates, pizza ve salata gibi diğer yemeklerde de kullanabilirsiniz.

- 1 ½ bardak küp küp doğranmış olgun avokado (1 büyük ya da 2 küçük/orta boy avokado)
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon ya da yeşil limon suyu
- ½ - 2/3 bardak su (isteğe göre inceltmek için)
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu

Yarım bardak suyla başlayarak bütün malzemeleri derin bir kapta el blenderiyle ya da normal blenderde pürüzsüz hale gelene kadar çekin. Yarım bardak suyla karışım krema gibi koyu kıvamlı olacaktır. Daha sulu bir sos elde etmek için fazladan suyu ekleyin, ondan sonra sosunuzu pizzalara, burritolara, salatalara ve istediğiniz diğer yemeklere dökebilirsiniz. Artanı kullanmak için nota bakın.

Sosunuz mu arttı? Avokado havayla temas ettiğinde kahverengiye döner. Oksidasyonu asgariye indirmek için şu yolları deneyin: 1) Kremayı sığ bir kâse yerine kavanoz gibi derin ve dar bir kaba aktarıp orada saklayın. Böylece havayla daha az kısmı temas edecektir. 2) Üstüne plastik örtün ve örtünün kremaya değmesini sağlayın. Bu da hava temasını azaltacaktır. 3) Yeniden kullanırken, okside olmuş kısımları bir kaşıkla sıyırıp alın.

¼ bardakta: 55 kalori, 1 g protein, 3 g karbonhidrat, 0 g şeker, 5 g toplam yağ, %76 yağdan kalori, 2 g lif, 137 mg sodyum

Ranch Sos

yaklaşık ¾ bardak

- ½ bardak önceden ıslatılmış çiğ kaju
- 1 yemek kaşığı doğranmış frenk soğanı ya da taze soğan (yeşil kısımları)
- ½ tatlı kaşığı Dijon hardalı
- ¼ tatlı kaşığı sarımsak tozu
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- tat vermek için taze çekilmiş karabiber
- ⅓ - ½ bardak su
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 - 4 tatlı kaşığı saf akçaağaç şurubu

⅓ bardak su ve 2 tatlı kaşığı akçaağaç şurubuyla başlayarak bütün malzemeleri derin bir kapta el blenderiyle ya da normal blenderde çekin. Yüksek hızlı blender kullanıyorsanız karışım çok çabuk pürüzsüzleşecektir. Standart blender ya da el blenderi kullanıyorsanız birkaç dakika çekmeniz gerekir. Karışım pürüzsüz hale geldikten sonra seyreltmek için su ekleyebilirsiniz. Arzu ederseniz daha fazla tuz ya da biber koyabilirsiniz. (Çocuklar bu sosu daha fazla akçaağaç şurubuyla seviyor.) Bu sos buzdolabında koyulaşır, o yüzden buzdolabından çıkarıp yeniden kullanırken gerekirse biraz daha su ekleyebilirsiniz.

2 yemek kaşığında: 54 kalori, 2 g protein, 4 g karbonhidrat, 2 g şeker, 4 g toplam yağ, %59 yağdan kalori, 0,5 g lif, 166 mg sodyum

Yoğun Tahin Sosu

yaklaşık ¾ bardak

- 3 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi (yerine elma sirkesi de kullanabilirsiniz)
- 2 yemek kaşığı tahin
- ¼ bardak nohut ya da beyaz kuru fasulye
- ¼ bardak su
- 2 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu (damak zevkinize göre daha fazla da olabilir)
- 1 tatlı kaşığı Dijon hardalı
- ½ tatlı kaşığı tamari (isteğe bağlı, tat vermek için tamari yerine daha fazla tuz kullanabilir ya da bu malzemeyi tamamen atlayabilirsiniz)
- 1 diş sarımsak, çok küçük olacak (isteğe bağlı)
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu

El blenderi ya da blender kullanarak bütün malzemeleri pürüzsüz hale gelene dek çekin. Tadına bakın, daha tatlı olmasını isterseniz her defasında yarım tatlı kaşığı olmak üzere biraz daha akçaağaç şurubu ekleyin. Bu sos buzdolabında koyulaşacaktır, o nedenle gerek görürseniz biraz suyla inceltebilirsiniz.

2 yemek kaşığında: 59 kalori, 1 g protein, 7 g karbonhidrat, 4 g şeker, 3 g toplam yağ, %42 yağdan kalori, 1 g lif, 239 mg sodyum

Ekşi Krema

yaklaşık 1 bardak

- ¾ bardak sade süt ürünsüz yoğurt (nota bakın)
- ½ bardak önceden ıslatılmış kaju
- 2 ½ - 3 tatlı kaşığı limon suyu
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 ½ yemek kaşığı su (yoğurda bağlı olarak ihtiyaca göre ayarlayın, nota bakın)

Tercihen yüksek hızlı bir blenderde bütün malzemeleri pürüzsüz bir püre haline gelene dek çekin. Tadına bakın, isterseniz kalan limon suyunu da ekleyin.

Yoğurt notu: Süt ürünsüz yoğurtların kıvamı markasına göre değişir. O nedenle tarife 1 ½ yemek kaşığı suyla başlayın, gerekirse inceltmek için biraz daha ekleyin. Öte yandan bu krema daha koyuyken daha güzel olacaktır. Yoğurtların çeşnileri de değişir. Kültürlü hindistancevizi yoğurdu bu tarife iyi gider. Sade yoğurt biraz fazla tatlı kaçabilir ama çoğu soya bazlı sade yoğurtlar uygun olacaktır.

¼ bardakta: 122 kalori, 4 g protein, 10 g karbonhidrat, 4 g şeker, 8 g toplam yağ, %55 yağdan kalori, 1 g lif, 301 mg sodyum

Balzamik İkram

yaklaşık ⅓ bardak

Evde yapılmış vegan burgerlerin, buharda pişmiş yeşil sebzelerin, pizzaların üstüne, çorbalara ve aklınıza gelen diğer yemeklere koyun!

- ½ bardak balzamik sirke
- 2 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- 1 yemek kaşığı tamari

Orta derecedeki ateşe oturttuğunuz bir tavada bütün malzemeleri karıştırın. Kaynadıktan sonra ateşi kısın ve 25-30 dakika kaynamaya bırakın. Bu sürenin sonunda karışım kıvam kazanmış ve yoğunlaşmış olmalıdır. Soğumaya bırakın. Soğuyunca biraz daha koyulaşacaktır.

1 yemek kaşığında: 42 kalori, 0,4 g protein, 9 g karbonhidrat, 8 g şeker, 0 g toplam yağ, %0 kalori, 0 g lif, 195 mg sodyum

Peynir Yerine

"Krem Peynir"

yaklaşık 1 bardak

Ekmek üzerine ve sandviçlerde ya da krem peynir gerektiren tariflerde kullanabilirsiniz. Başka bir çeşni için Ekşi Kremalı Soğanlı Krem Peynir tarifini deneyin.

- 1 bardak önceden ıslatılmış kaju
- ¼ bardak sade süt ürünsüz yoğurt
- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- ¼ tatlı kaşığı (çekilmemiş) deniz tuzu
- 1 ½ tatlı kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ¼ tatlı kaşığı guar (siyam baklası) zamkı (isteğe bağlı, nota bakın)

Bütün malzemeleri blenderde (nota bakın) püre haline getirin, gerektikçe durdurup blender kâsesini sıyırın. Pürüzsüz bir püre elde edince hemen kullanın. Kullanmayacaksanız buzdolabında hava geçirmez bir kapta 3-5 gün arasında saklayabilirsiniz.

Blender notu: Bu tarifi yapmanın en iyi yolu, küçük hazneli bir yüksek hızlı blender kullanmaktır. Hazne büyükse ölçüleri iki katına çıkarın. Böylece malzemeler blenderde daha serbest hareket edecek ve püreniz çok daha pürüzsüz olacaktır.

Guar zamkı notu: Guar zamkı bu tarife hafif ağdalı bir kıvam kazandırır, bu da sütlü ya da süt ürünsüz ticari krem peynirlere daha çok benzer. Ancak guar lezzet açısından şart değildir. Yani elinizde yoksa kullanmayabilirsiniz. Bu durumda peynirinizi servis etmeden önce biraz buzdolabında bekleterek kıvamını artırın.

2 yemek kaşığında: 98 kalori, 3 g protein, 7 g karbonhidrat, 2 g şeker, 7 g toplam yağ, yağdan kalori %62, 1 g lif, 149 mg sodyum

Ekşi Kremalı Soğanlı "Krem Peynir"

yaklaşık 1 bardak

- 1 bardak önceden ıslatılmış kaju
- ¼ bardak sade süt ürünsüz yoğurt
- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze soğan (yeşil kısımları)
- 1 tatlı kaşığı yumuşak miso (örn. nohut miso)
- ¼ tatlı kaşığı (çekilmemiş) deniz tuzu
- ½ tatlı kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ⅛ tatlı kaşığı guar (siyam baklası) zamkı, hafifçe yuvarlanmış (isteğe bağlı, nota bakın)

Bütün malzemeleri blenderde (nota bakın) püre haline getirin, gerektikçe durdurup blender kâsesini sıyırın. Pürüzsüz bir püre elde edince hemen kullanın. Kullanmayacaksanız buzdolabında hava geçirmez bir kapta 3-5 gün arasında saklayabilirsiniz.

Guar zamkı notu: Guar zamkı bu tarife hafif ağdalı bir kıvam kazandırır, bu da sütlü ya da süt ürünsüz ticari krem peynirlere daha çok benzer. Ancak guar lezzet açısından şart değildir. Yani elinizde yoksa kullanmayabilirsiniz. Bu durumda peynirinizi servis etmeden önce buzdolabında biraz bekleterek kıvamını artırın.

2 yemek kaşığında: 98 kalori, 3 g protein, 6 g karbonhidrat, 2 g şeker, 7 g toplam yağ, yağdan kalori %62, 1 g lif, 176 mg sodyum

Tofu "Beyaz Peynir"

2 bardak (4 porsiyon)

Salamura için malzemeler:

- 1 paket ekstra sert tofu, küp küp doğranmış (nota bakın)
- 1 ½ bardak su
- ¼ bardak kırmızı şarap sirkesi
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 2 diş sarımsak, iri doğranmış

Marine sosu için:

- 1 ½ yemek kaşığı yumuşak miso (örn. nohut miso)
- 1 tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 1 ½ yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi (iyice mayhoş olması için 2 tatlı kaşığı)
- ½ tatlı kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ¼ - ⅓ bardak doğranmış yeşil zeytin ya da kalamata zeytini

Salamura yapılacak karışım için:

Büyük bir kapta tofuyu, suyu, kırmızı şarap sirkesini, deniz tuzunu ve sarımsağı karıştırın. Kaynatın, sonra ateşi kısıp 15-20

dakika ağzı açık olarak kaynamaya bırakın. Tofunun hepsi suyun altında kalmıyorsa, sık sık karıştırın.

Marine sosu için:

Karışım kaynarken siz de orta boy/büyük bir kâsede ya da fırın kâsesinde misoyu, mercanköşkü, limon suyunu, sirkeyi ve akçaağaç şurubunu karıştırın. İyice çırpın, sonra zeytinleri ekleyin.

Piştikten sonra tofuyu süzün, suyu dökün (sarımsakları saklayabilirsiniz). Hâlâ sıcakken marine sosun içine katın, iyice karışması için yumuşak bir şekilde karıştırın. Üstünü bir kapakla kapatıp buzdolabına kaldırın. Bekledikçe tofu, çeşnileri emecektir.

Tofu notu: Marine sosuyla tofuyu karıştırırken tofunun düzgün küpler halinde değil, biçimsiz parçalar halinde dağılmasında sorun yoktur. (Öyle daha lezzetli olur!)

Bir porsiyonda (tarifin ¼'ü): 113 kalori, 9 g protein, 6 g karbonhidrat, 2 g şeker, 7 g toplam yağ, %49 yağdan kalori, 1 g lif, 674 mg sodyum

Soyasız "Beyaz Peynir"

4-5 kişilik

- ½ bardak ıslatılmış çiğ kaju
- ½ bardak ıslatılmış badem (bunun yerine fazladan ½ bardak ıslatılmış kaju kullanabilirsiniz)
- 2 ½ yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 2 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 1 ½ tatlı kaşığı zeytin suyu (zeytin kavanozundaki tuzlu su)
- 1 ½ yemek kaşığı nohut miso (yerine başka bir yumuşak miso da kullanabilirsiniz ama soyasız olmamalı)
- ¾ tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ¼ bardak dilimlenmiş yeşil zeytin (yerine kalamata zeytini de kullanabilirsiniz ama peynirinizin rengi değişecektir)

Yemişleri, limon suyunu, sirkeyi, zeytin suyunu, misoyu, mercanköşkü ve tuzu robota ya da yüksek hızlı blendere doldurun, pürüzsüz hale gelene dek çekin. Zeytinleri ekleyip bir kere daha çevirin. Karışımı ıslak bir tülbent serdiğiniz ince telli süzgece alın, damlayan suları toplamak için eleği bir kabın üzerine yerleştirin. Üstünü streç filmle kapatıp bir gece buzdolabında bekletin.

Ertesi gün, kaba akmış suları dökün (pek fazla bir şey çıkmamış olabilir) ve peyniri tülbetten çıkarın. Ekmeğe ya da krakere sürerek servis edin. Hemen kullanmayacaksanız buzdolabında saklayabilirsiniz.

Not: Daha sert bir peynir için bu tarifte anlatılanları zeytinleri robotta çekme aşamasına kadar tekrarlayın. Ondan sonra agar tozunu ve suyu orta ateşteki bir kapta karıştırın, karışımı bir-iki dakika kaynatıp kıvam kazandırın. Koyulaşınca ateşten alın, spatulaya kaju karışımının içine katın. İyice karıştırdıktan sonra hafifçe yağlanmış bir tabağa aktarın. Üstünü kapatıp buzdolabına kaldırın. Karışım birkaç saat içinde küp küp kesilecek ya da ufalanacak kadar katılaşacaktır.

Blender notu: Bu tarifi yapmanın en iyi yolu, küçük hazneli bir yüksek hızlı blender kullanmaktır. Hazne büyükse ölçüleri iki katına çıkarın. Böylece malzemeler blenderde daha serbestçe hareket edecek ve püreniz çok daha pürüzsüz olacaktır. Yüksek hızlı plender kullanmıyrsanız, pürüzsüz bir püre elde etmek için aynı şekilde ölçüleri iki katına çıkarın. (Yüksek hızlı blender kadar pürüzsüz olmayacaktır ama güzel lezzeti değişmez.)

Bir porsiyonda (tarifin ¼'ü): 221 kalori, 8 g protein, 12 g karbonhidrat, 2 g şeker, 18 g toplam yağ, %67 yağdan kalori, 3 g lif, 672 mg sodyum

Mayhoş Kaju Peyniri

yaklaşık 2 ½ bardak

Bu peynir ekmeğe ve krakerlere sürülebilir ama ayrıca makarnalarda ya da fırın patatesin yanında da harika gider. Fazla yaptıysanız, dondurucuda saklanması kolaydır. Porsiyonları vakumlu küçük kaplarda dondurup kullanmadan birkaç saat önce oda sıcaklığında çözülmeye bırakabilirsiniz.

- 2 ½ bardak ıslatılmış çiğ kaju
- 1 yemek kaşığı nohut ya da başka bir yumuşak miso
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 1 yemek kaşığı elma ya da pirinç sirkesi
- 4–7 yemek kaşığı su (gerektikçe artırılarak)
- İsteğe bağlı: ½ tatlı kaşığı probiyotik toz (yaklaşık iki kapsül, nota bakın)

Bütün malzemeleri robotta ya da yüksek hızlı blenderde karıştırın. Önce 4 tatlı kaşığı su koyun. Gerektikçe robotu durdurup hazneyi sıyırarak pürüzsüz, krema kıvamında bir püre elde edin. Kıvamı seyreltmek isterseniz su ekleyebilirsiniz. Probiyotik toz kullanacaksanız, peyniri bir kâseye alıp üstünü streç filmle kapatın ve lezzetinin oturması için oda sıcaklığında 24 saat bekletin. Bu sürenin sonunda servis edin ya da buzdolabına kaldırın veya porsiyonlar halinde dondurun. (Probiyotik tozu kullanmayacaksanız karışımı bir kâseye alın, kullanana dek buzdolabında bekletin.)

3 yemek kaşığında: 137 kalori, 5 g protein, 8 g karbonhidrat, 2 g şeker, 11 g toplam yağ, %65 yağdan kalori, 1 g lif, 139 mg sodyum

"Parmesan"

yaklaşık 1 ½ bardak

- 1 ½ bardak çiğ kaju veya çiğ badem
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 yemek kaşığı yemeklik maya
- 1 ½ yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu

Fırını önceden 150 dereceye ayarlayın. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin.

Yemişleri iri parçalı bir toz haline gelene kadar robotta ya da blenderde çekin. (Fazla çekmeyin, yoksa yapış yapış olur.) Tuz, yemeklik maya ve limon suyuyla birlikte fırın tepsisine alın, iyice karıştırın. Karıştırdıktan sonra kâğıda eşit şekilde yayın. Fırına koyup birkaç kere çevirerek yarım saat kadar pişirin. (Pişirmenin sonlarına doğru sık sık kontrol edin çünkü altın renginden kahverengiye çabucak döner.) Fırından alıp soğumaya bırakın, sonra bir kapta buzdolabına kaldırın. Haftalar hatta aylarca taze kalır.

3 yemek kaşığında: 139 kalori, 5 g protein, 8 g karbonhidrat, 2 g şeker, 11 g toplam yağ, %65 yağdan kalori, 1 g lif, 149 mg sodyum

Yemişsiz "Parmesan"

yaklaşık ¾ bardak

- ½ bardak tatlandırılmamış doğranmış hindistancevizi
- ½ bardak ayçekirdeği
- ¼ bardak kabak çekirdeği
- ¼ tatlı kaşığı tuz
- 1 ½ yemek kaşığı yemeklik maya
- 1 ½ yemek kaşığı limon suyu

Fırını 125 dereceye getirin ve fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin.

Hindistancevizini, ayçekirdeklerini ve kabak çekirdeklerini robotta ya da blenderde ufalanıncaya kadar çekin. Fazla çekmeyin, yoksa ısınmaya başlayıp yapış yapış olurlar. Ufalanıncaya dek çekmeniz yeterlidir. Karışımı pişirme kâğıdına aktarıp tuzu, yemeklik mayayı ve limon suyunu ekleyin, parmaklarınızla karıştırın. İki-üç kere çevirerek 25-30 dakika kadar pişirin. (Pişirmenin son dakikalarında sık sık kontrol edin, gevrek bir hal almalı ve köşelerde altın rengi olmalıdır ama kahverengine dönmesin.) Fırından alıp soğumaya bırakın, sonra bir kaba aktarıp buzdolabında saklayın, böylece haftalar hatta aylarca saklayabilirsiniz.

3 yemek kaşığında: 224 kalori, 8 g protein, 9 g karbonhidrat, 1 g şeker, 19 g toplam yağ, %72 yağdan kalori, 4 g lif, 156 mg sodyum

Eritme "Mozzarella"

yaklaşık 2/3 bardak

- 3 yemek kaşığı çiğ kaju ezmesi
- 1 tatlı kaşığı yumuşak miso (örn. nohut miso)
- ½ yemek kaşığı limon suyu
- 3 yemek kaşığı tapyoka nişastası
- 1 bardak su
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu

Yüksek hızlı (nota bakın) blenderde bütün malzemeleri püre haline getirin. Daha sonra karışımı küçük bir kaba alın, blender haznesini iyice sıyırmayı ihmal etmeyin. Orta-orta düşük ateşte sürekli karıştırarak ısıtın. Karışım yaklaşık üç dakikada topaklanmaya başlayacak, ondan sonraki dakikada da top haline gelecektir. Bu aşamada ateşten alın. Hemen kullanabilir ya da soğumaya bırakabilirsiniz. Soğuduktan sonra pizzalarda, kızarmış ekmeğe sürebilir, fırında makarnada kullanabilirsiniz.

Blender Notu: Yüksek hızlı blender en iyisi olacaktır. Standart blender kullanıyorsanız malzemeleri çekerken birkaç kez durup hazneyi sıyırın.

3 yemek kaşığında: 112 kalori, 3 g protein, 11 g karbonhidrat, 1 g şeker, 7 g toplam yağ, %51 yağdan kalori, 0,4 g lif, 394 mg sodyum

Tofu "Ricotta"

yaklaşık 2 bardak

Marine sosu:

- ½ yemek kaşığı nohut miso
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- ½ yemek kaşığı pirinç sirkesi
- ½ tatlı kaşığı sarımsak tozu
- 1 yemek kaşığı tahin
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 tatlı kaşığı saf akçaağaç şurubu
- Birkaç tutam toz muskat (isteğe bağlı)
- İsteğe bağlı: Kıyılmış fesleğen/maydonoz/frenk soğanı (nota bakın)
- 1 paket orta sertlikte tofu (paket 397 g - 454 g arasında değişebilir), ezilecek (nota bakın)

Marine sosun yapılması: Büyük bir kâsede marine sosunun malzemelerini karıştırın.

Tofuyu parmaklarınızla parçalayıp marine sosununa karıştırın. İri parçalar halinde bırakabilirsiniz. Sosu iyice yedirmek için kaşık kullanın. Yarım saat ya da biraz daha uzun bekletin. Sonra buzdolabına kaldırın (2-3 gün dayanır) ve istediğinizde lazanya da ya da diğer makarnalarda kullanın.

Tofu Notu: Bu tarifte sert ya da ekstra sert yerine orta sertlikte tofu kullanın. Dokusu daha yumuşak ve ricotta yerine kullanılmaya daha uygundur. Tofuyu ezmenin de çok yararı olur. Tofu ezme aleti kullanın ve suyunu saatte birkaç kere alarak tofuyu iyice sıkın. Tofu ezme aletiniz yoksa, tofuyu bir ya da iki yaprak kâğıt havluya, sonra da mutfak havlusuna sarın, iki tabağın ya da kesme tahtasının arasına yerleştirip üzerine ağır bir tencere ya da birkaç kitap koyun. Yarım saat ya da daha uzun süre bekletin, çıkan bütün sıvıyı kurutun.

Bi porsiyonda (tarifin ⅙'sı): 63 kalori, 5 g protein, 3 g karbonhidrat, 1 g şeker, 4 g toplam yağ, %52 yağdan kalori, 0,5 g lif, 355 mg sodyum

Otlu "Peynir" Topu

6 kişilik

- 1 ½ bardak ıslatılmış kaju
- 1 küçük diş sarımsak, doğranmış
- 1 yemek kaşığı yumuşak miso (örn. nohut miso)
- 2 tatlı kaşığı elma sirkesi (ya da pirinç sirkesi)
- ½ yemek kaşığı beyaz şarap (nota bakın)
- 1 yemek kaşığı yemeklik maya
- ½ tatlı kaşığı Dijon hardalı
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 ½ tatlı kaşığı taze kekik yaprağı (nota bakın)
- 1 yemek kaşığı doğranmış frenk soğanı ya da taze soğanın yeşil kısımları (isteğe bağlı)

Kaplamak için:

- 3 yemek kaşığı doğranmış çiğ ya da kavrulmuş yemiş (örn. şam fıstığı veya ceviz)
- 1 yemek kaşığı kıyılmış frenk soğanı ya da taze soğanların yeşil kısmı
- 2 yemek kaşığı kuru kızılcık ya da "Hindistancevizi Jambonu" (sf. 265)

Peynir topunu yapmak için: Taze otlar/taze soğan haricindeki bütün malzemeleri robota koyup püre haline gelene dek çekin, sonra taze otları/taze soğanı ekleyip hafifçe tekrar çekin. Robottan çıkarın, üstünü örtüp bir saat kadar buzdolabında soğutun.

O arada kaplama malzemelerini karıştırıp pişirme kâğıdına yayın. Peynir soğuduktan sonra ellerinizle yuvarlayıp top haline getirin. (Bu işi kolaylaştırmak için ellerinizi hafifçe yağlayabilirsiniz.) Sonra topu pişirme kâğıdında gezdirip üzerini kaplayın. Her tarafı kaplanınca üstü kapalı bir kapta buzdolabında saklayın. Bir hafta taze kalır.

Şarap Notu: Beyaz şarabınız yoksa yerine ½ tatlı kaşığı elma ya da portakal suyuyla ½ yemek kaşığı daha sirke ya da yarım yemek kaşığı yıllanmış pirinç sirkesi kullanın.

Taze Otlar: Tazek kekiğiniz yoksa yerine kuru kekik kullanmayın, onun yerine taze fesleğen, 1-2 yemek kaşığı kıyılmış maydonoz gibi bir başka yapraklı ot ya da taze soğan/frenk soğanı kullanın.

Bir porsiyonda (tarifin ¼'sı): 222 kalori, 8 g protein, 15 g karbonhidrat, 4 g şeker, 16 g toplam yağ, %61 yağdan kalori, 2 g lif, 316 mg sodyum

Tütsülenmiş Domatesli Bademli "Peynir"

6 kişilik

- 2 bardak ıslatılmış badem
- ⅓ bardak güneşte kurutulmuş domates (nota bakın)
- 3 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı miso (örn. nohut miso)
- 1 ½ yemek kaşığı doğal ketçap
- 2 tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika
- 1 tatlı kaşığı taze biberiye yaprağı
- ½ tatlı kaşığı sarımsak tozu
- ½ tatlı kaşığı tuz

Kaplamak için:

- 3 yemek kaşığı ince doğranmış çiğ ya da kavrulmuş badem (ya da başka yemişler)
- 1-2 yemek kaşığı doğranmış frenk soğanı
- Bir tutam deniz tuzu

Peynir tuzunu yapmak için: Önce bademleri robotta çekin. Diğer malzemeleri ekleyip karışım yapış yapış olup bıçağın üstünde birikmeye başlayana dek çekin. (Karışım tutmuyorsa, bademler

kuru olabilir, o zaman bir-iki tatlı kaşığı su ekleyin.) Robottan çıkarıp bir saat kadar buzdolabında bekletin.

Kaplama malzemelerini karıştırıp pişirme kâğıdına yayın. Peynir soğuduktan sonra ellerinizle top haline getirip kaplanması için pişirme kâğıdında yuvarlayın. Her tarafı kaplanınca, kapaklı bir kapta buzdolabına kaldırıp istediğinizde kullanın. Bir hafta taze kalır.

Güneşte kurutulmuş domates notu: Paketlenmiş domates kullanacaksanız, domatesleri bir kâse sıcak suda 5-10 dakika bekletin, sonra sularını süzüp kurulayın.

Bir porsiyonda (tarifin ⅛'sı): 327 kalori, 12 g protein, 17 g karbonhidrat, 5 g şeker, 26 g toplam yağ, %67 yağdan kalori, 8 g lif, 559 mg sodyum

Yunan Usulü Nohut

yaklaşık 1 ¾ bardak (3 porsiyon)

Bu nohutlar öyle lezzetli, öyle nefis oluyor ki, ölçüleri iki, hatta üç katına çıkarmak isteyebilirsiniz. Öğle yemeğinde yediğiniz salataların yanında, işe giderken yanınıza aldığınız yemeklerde, pizzaların üstünde deneyin ya da tahin ve birkaç baharat katıp el blenderiyle karıştırın ve mükemmel sandviçler yapın.

- 1 konserve tenekesi (400 gram) nohut, yıkanmış ve suyu süzülmüş
- 3 yemek kaşığı doğranmış kalamata zeytini
- 2 yemek kaşığı zeytin suyu (zeytin kavanozundaki tuzlu su)
- ½ - ¾ tatlı kaşığı doğranmış taze biberiye
- ½ tatlı kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu

Fırını 230 dereceye ısıtın. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin. Bütün malzemeleri kâğıda koyup iyice karıştırın. Nohutlar hafifçe altın rengine dönüp marine sosu emilene dek 20-25 dakika pişirin. Sıcak servis edin.

Bir porsiyonda (tarifin ⅓'ü): 139 kalori, 6 g protein, 22 g karbonhidrat, 4 g şeker, 3 g toplam yağ, %21 yağdan kalori, 6 g lif, 489 mg sodyum

Kolay Krema Humus

4 büyük bardak

- 2 konserve nohut, yıkanmış ve suyu süzülmüş
- 2 konserve beyaz fasulye, yıkanmış ve suyu süzülmüş
- 1 orta boy diş sarımsak
- ⅓ bardak taze sıkılmış limon suyu
- 1 ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ½ tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika, damak zevkine göre artırılabilir
- 2 yemek kaşığı tahin
- ½ tatlı kaşığı kimyon
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze maydonoz
- İsteğe göre seyreltmek için birkaç buz küpü ya da birkaç yemek kaşığı soğuk su

Buz hariç bütün malzemeleri robota koyun. Püre haline getirin, sonra pürüzsüzleştirmek için buz ya da su ekleyin. Kıvamını kaybetmesine yol açacak kadar su koymamaya dikkat edin. Tadına bakın, arzu ederseniz biraz daha tütsülenmiş paprika ya da başka baharatlar ekleyin.

½ bardakta: 171 kalori, 9 g protein, 26 g karbonhidrat, 3 g şeker, 4 g toplam yağ, %20 yağdan kalori, 7 g lif, 571 mg sodyum

Fırında Domates ve Sarımsaklı Nohut Dip

yaklaşık 4 bardak

Tam tahıllı krakerin, ekmeğin ya da tortilla cipslerinin yanında oda sıcaklığında servis edin. Dürümde ya da pizzada kullanmayı deneyebilirsiniz.

- 700 gram domates, ikiye kesilip suyu hafifçe sıkılacak (nota bakın)
- 8-9 büyük diş sarımsak, dörde ya da daha fazla parçaya bölünecek
- 2 yemek kaşığı balzamik sirke
- ½ yemek kaşığı tamari
- 1 tatlı kaşığı şekerkamışı şurubu
- 2 tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- 2 tatlı kaşığı kuru fesleğen
- ⅛ + ¾ tatlı kaşığı deniz tuzu
- Taze çekilmiş karabiber
- Konserve nohut (400g), süzülmüş ve yıkanmış
- 2 yemek kaşığı tahin

Fırını 225 derece ısıtın.

Domatesleri kesik yüzleri yukarı gelecek şekilde cam bir fırın kabına (ya da pişirme kâğıdı serilmiş küçük bir fırın tepsisine) dizin. Sarımsak parçalarını domatesin çekirdekli kısımlarına koyun. (Pişerken sulu kalmaları için.) Küçük bir kâsede balzamik sirkeyi,

tamariyi, şekerkamışı şurubunu, mercanköşkü ve fesleğeni karıştırın. Karışımı domateslerin üstüne dökün, onun da üstüne tuz ve karabiber serpin. Fırına koyun, domatesler iyice yumuşayıp biraz karamelize olana dek 40-45 dakika pişirin. Çıkarıp soğumaya bırakın.

O arada nohut, tuz (¾ tatlı kaşığıyla başlayın) ve tahini robota koyun, püre haline getirin. Sonra domatesleri ekleyin, bütün suları spatulayla sıyırmayı ihmal etmeyin. İyice karışana kadar çekin. Tadına bakın, arzu ederseniz tuz ya da biber ekleyip yeniden çekin.

Domates notu: Çeri domatesler diğer domateslerden daha sıkı, daha etli ve daha az çekirdekli olduğundan bu tarife iyi gider ama yerine başka güzel, olgun domatesler de kullanılabilir.

½ bardakta: 141 kalori, 6 g protein, 21 g karbonhidrat, 5 g şeker, 4 g toplam yağ, %24 yağdan kalori, 5 g lif, 477 mg sodyum

Nacho Dip

5-6 kişilik

- 1 bardak önceden ıslatılmış çiğ kaju
- 1 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 bardak sade, tatlandırılmamış süt ürünsüz süt (nota bakın)
- 2 tatlı kaşığı yumuşak miso
- 1 küçük diş sarımsak, soyulup küçük küçük doğranmış
- ½ bardak küp küp doğranmış donmuş tatlı patates (ya da haşlanmış tatlı patates)
- ¼ bardak patates unu (ya da bir bardak haşlanmış patates)
- ¼ tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika
- 1 ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ¾ - 1 bardak hafif acı salsa (daha acı isterseniz orta acılı salsa kullanın)

Fırını 200 derece ısıtın. 20x20'lik bir tepsiyi az miktarda yağla yağlayın. Salsa hariç bütün malzemeleri blendere koyup iyice pürüzsüz bir püre olana dek çekin. Hazırladığınız tepsiye aktarın. Salsayı ekleyin ve hafifçe karıştırın (salsayı sevmeyen çocuklarınız varsa, sadece bir parçasına salsa katabilirsiniz). 25 dakika pişirin, sonra çıkarıp beş dakika kadar soğumaya bırakın. Tortilla cipsiyle, patatesle, fasulyeyle ya da Meksika tabağı garnitürü olarak servis edin.

Servis önerisi: İsterseniz salsayı eklemeden önce sosa bazı sebzeler katabilirsiniz. Doğranmış dolmalık biber, çekirdekleri çıkarılmış zeytin, kıyılmış taze soğan, kıyılmış bebek ıspanak ya da tane mısırı deneyin. Ayrıca bir bardak kadar börülce de kullanabilirsiniz.

Porsiyonda (tarifin ⅓'i): 255 kalori, 10 g protein, 25 g karbonhidrat, 6 g şeker, 15 g toplam yağ, %49 yağdan kalori, 4 g lif, 991 mg sodyum

Susamlı Kinoa Salatası

ana yemek 2 porsiyon, garnitür 3-4 porsiyon

- 2 bardak pişirilip soğutulmuş kinoa
- ½ bardak bezelye (dondurulmuş, çözülecek) ya da buharda pişmiş sultani bezelye
- ½ bardak rendelenmiş havuç (rendenin ince tarafını değil normal tarafını kullanın. Hazır rendelenmiş de alabilirsiniz.)
- ¼ bardak küp doğranmış kırmızı biber
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze soğan (yeşil kısımları)

Sos:

- 1 ½ yemek kaşığı tahin
- 3 yemek kaşığı pirinç sirkesi
- 1 ½ yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı tamari
- ½ - 1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil (rendenin en ince tarafıyla rendeleyin)
- ¼ tatlı kaşığı sarımsak tozu
- Garnitür: 1-2 yemek kaşığı kavrulmuş susam (isteğe bağlı)

Büyük bir kâsede kinoayı, bezelyeleri, havucu, kırmızı biberi ve taze soğanları karıştırın. Başka bir kâsede sos malzemelerini hazırlayın. Tahini iyice yedirene kadar karıştırın. Sosu kinoa karışımına

ekleyip iyice harmanlayın. Tadına bakın, arzu ederseniz tuz ya da karabiber ekleyin. Üstüne kavrulmuş susam serperek servis edin.

Porsiyonda (tarifin yarısı): 389 kalori, 14 g protein, 61 g karbonhidrat, 17 g şeker, 10 g toplam yağ, %22 yağdan kalori, 8 g lif, 1.072 mg sodyum

Mangolu Salsa Fasulye Salatası

5-6 kişilik

- 1 bardak küp doğranmış kırmızı biber
- 1 kutu konserve (400 g) börülce, yıkanmış ve suyu süzülmüş
- 1 kutu konserve (400 g) barbunya fasulye, yıkanmış ve suyu süzülmüş
- ¼ - ½ bardak salsa
- 1 - 1 ½ bardak küp küp doğranmış taze mango (yaklaşık 1 orta boy mango, nota bakın)
- 2-3 yemek kaşığı doğranmış frenk soğanı ya da taze soğan
- 2 - 2 ½ yemek kaşığı yeşil limon suyu
- ½ - ¾ tatlı kaşığı deniz tuzu (nota bakın)
- 1 tatlı kaşığı saf akçaağaç şurubu ya da agave nektarı
- ½ tatlı kaşığı toz kimyon
- ⅛ tatlı kaşığı hazır karışık baharat
- İsteğe bağlı: 2-3 yemek kaşığı kıyılmış kişniş

Büyük bir kâsede bütün malzemeleri karıştırın. (¼ bardak salsa, 2 yemek kaşığı yeşil limon suyu ve ½ tatlı kaşığı tuzla başlayın.) Tadına bakın, daha acılı ve keskin olmasını istiyorsanız biraz daha salsa ekleyin. (¼ bardağa kadar ekleyebilirsiniz.) Servis edin ya da üstü örtülü olarak birkaç saat buzdolabında bekletin. Tariften yaklaşık 6 bardak çıkar.

Mango Notu: Hemen servis etmeyecekseniz, mangoyu bekletin ve servis etmeden önce katın. Bu sayede tazeliğini ve lezzetini korumuş olursunuz.

Tuz notu: Kullanacağınız tuz miktarı, hangi marka salsayı kullandığınıza göre değişir. ½ ölçüyle başlayın, nasıl olsa sonradan tuz ekleyebilirsiniz.

Porsiyonda (tarifin ⅓'i): 186 kalori, 10 g protein, 36 g karbonhidrat, 8 g şeker, 1 g toplam yağ, %5 yağdan kalori, 11 g lif, 562 mg sodyum

Yağsız Kruton

4-5 kişilik

- 3 bardak küp doğranmış tam tahıllı ekmek
- 1 diş sarımsak (isteğe bağlı)
- 1 ½ yemek kaşığı aquafaba (nota bakın)
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ¼ tatlı kaşığı soğan ya da sarımsak tozu
- ¼ tatlı kaşığı paprika ya da tütsülenmiş paprika
- 1 ½ tatlı kaşığı konsantre balzamik (isteğe bağlı, nota bakın)

Fırını 200 derece ısıtın. Bir fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin. Sarımsak kullanacaksanız, geniş ucunu kesin ve büyük bir kâsenin dibine/içine iyice sürün. Bu sayede çok yoğun olmayan bir sarımsak çeşnisi elde edersiniz. Sarımsağı atabilir ya da başka bir tarifte kullanmak üzere saklayabilirsiniz. Sonra aquafabayı kâseye ekleyip balzamik ikram hariç diğer baharatlarla karıştırıp çırpın. Karışımı kâseye iyice yayın, sonra küp ekmekleri ekleyip güzelce karıştırın, ekmeklerin her tarafının sosla kaplanmasını sağlayın. Kâğıt serili fırın tepsisine aktarın. Bir kere çevirerek 10-12 dakika pişirin. On dakika civarında kontrol edin, krutonlar çıtır çıtır ve altın rengi görünüyorsa fırından çıkarın. Soğudukça daha çıtır çıtır olacaklardır. Henüz olmadığını düşünüyorsanız bir-iki dakika daha pişirin ama altın rengini alınca çok çabuk yanacakları için gözünüzü üstlerinden ayırmayın. Balzamik ikramı kullanacaksanız krutonların üzerine gezdirin. Tepside soğumaya bırakın. Tariften 3 bardak çıkar.

Aquafaba Notu: Aquafaba, "fasulye suyu" anlamına gelir, yalnızca daha süslü bir ifadedir. Tercihen beyaz fasulye ya da nohut olmak üzere konservedeki sudur. Bu fasulye suyu yumurta yerine kullanılabilir. Bu tarifte de baharatların yağ kullanmadan krutonlara yapışmasını sağlar.

Balzamik Notu: Bunu evde kendiniz de kolayca yapabilirsiniz. Bir bardak kadar balzamik sirkeyi koyulaşana kadar küçük bir kapta kaynatın. (Genellikle 20-30 dakika.) Dükkânlarda da bulabilirsiniz, genellikle salata sosları rafında ya da özel yapım yağ ve ezmelerle birlikte şarküteri reyonundadır.

Porsiyonda (tarifin ¼'ü): 76 kalori, 4 g protein, 13 g karbonhidrat, 1 g şeker, 1 g toplam yağ, %13 yağdan kalori, 2 g lif, 282 mg sodyum

Hindistancevizi Jambonu

2 bardak

- 1 yemek kaşığı hindistancevizi şekeri
- ¾ tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika
- ½ scant tatlı kaşığı deniz tuzu (az)
- ¼ tatlı kaşığı sarımsak tozu
- Tat vermek için taze çekilmiş karabiber
- 2 ½ yemek kaşığı tamari
- ½ yemek kaşığı balzamik sirke
- ½ tatlı kaşığı odun sirkesi (nota bakın)
- 2 bardak iri dilimlenmiş, tatlandırılmamış hindistancevizi

Fırını 150 derece ısıtın. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin. Büyük bir kâsede hindistancevizi şekerini, paprikayı, deniz tuzunu, sarımsak tozunu, karabiberi, tamariyi, sirkeyi ve odun sirkesini karıştırın. Şeker eriyene dek karıştırın. Hindistancevizini ekleyin ve bütün sos emilip hindistancevizleri tamamen sosa bulanana kadar karıştırın. Hazırlamış olduğunuz pişirme kâğıdına yayın. Bir kere çevirerek 30-32 dakika pişirin. 27-28 dakika sonra pişip pişmediğini kontrol etmelisiniz. Hindistancevizi mükemmel bir şekilde pişmişken (koyu, pembemsi bir kahverengiyken) birkaç dakikada yanabilir (koyu kahverengiye döner ve tadı acılaşır). O yüzden fırında gereğinden uzun tutmayın. Çıkarıp soğumaya bırakın. Fırından çıktıktan sonra kurumaya ve gevrekleşmeye devam edecektir. Tamamen soğuyunca vakumlu bir kaba alıp buzdolabında saklayabilirsiniz, haftalarca, hatta belki daha uzun süre dayanacaktır.

¼ bardakta: 141 kalori, 2 g protein, 7 g karbonhidrat, 3 g şeker, 13 g toplam yağ, %77 yağdan kalori, 3 g lif, 439 mg sodyum

Tarif © Dreena Burton. BenBella Books'un izniyle Plant-Powered Families kitabından alınmıştır.

Biberiyeli Tatlı Patates Kızartması

5 kişilik

- 1,5 kilo sarı renkli tatlı patates
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- 1 - 1 ½ tatlı kaşığı kıyılmış taze biberiye
- ½ tatlı kaşığı soğan tozu
- 1 ½ tatlı kaşığı Dijon hardalı
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu

Fırını 200 dereceye ısıtın. Yüksek kenarlı, büyük bir fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin ve hafifçe yağlayın. (Sprey yağ kullanabilir ya da yağı kâğıt havluyla yayabilirsiniz.) Tatlı patatesleri yıkayın ve soyun, sonra elma dilimi doğrayın. Büyük bir kâsede tuz hariç bütün malzemeleri karıştırın, patatesleri karışıma ekleyip harmanlayın. Kâğıt serilmiş tepsiye aktarın, karışımdan artanı üzerine dökün. Tuz serpin. Bir ya da iki kere çevirerek 55-65 dakika ya da dilimler yumuşayıp yer yer karamelize olana dek (nefis!) daha uzun bir süre pişirin. Servis edin.

Porsiyonda (tarifin ⅕'i): 163 kalori, 3 g protein, 38 g karbonhidrat, 13 g şeker, 0,5 g toplam yağ, %2 yağdan kalori, 6 g lif, 330 mg sodyum

Bruschetta

3-4 kişilik

- Dilimli çıtır ekmek (nota bakın)
- 1 ½ bardak doğranmış domates (ya da doğranmış çeri domates, çekirdekleri sıkılıp çıkarılacak)
- ¼ bardak doğranmış kalamata zeytini
- ¼ bardak doğranmış taze soğan (çoğunlukla yeşil kısımları)
- ½ tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- 1 küçük diş sarımsak, rendelenmiş (¼ tatlı kaşığı sarımsak tozu da kullanabilirsiniz)
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ½ yemek kaşığı balzamik sirke
- İsteğe bağlı: ½ bardak "Tofu beyaz peynir," ufalanmış

Fırını 200 derece ısıtın. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin, ekmek dilimlerini kâğıda dizin. Altın rengine dönene dek 8-9 dakika pişirin. O arada bir kâsede domates, zeytin, taze soğan, mercanköşk, sarımsak tozu, tuz ve balzamik sirkeyi (ve kullanıyorsanız tofu beyaz peyniri) karıştırın. Ekmekler hazır olunca fırından çıkarıp hafifçe soğumaya bırakın. Her dilime karışımdan kaşık kaşık ekleyin, 10-12 dakika daha pişirin, çıkarın ve servis edin. Garnitür olarak 3-4 kişiliktir, aperitif olarak daha çok kişiye yeter.

Not: Kaç dilim ekmek kullanacağınız dilimlerin büyüklüğüne, ekmeğin baget mi yoksa daha iri bir somun mu olduğuna göre değişir. Bir tam baget ya da daha büyük özel ekmekler için yaklaşık yarım somun kullanabilirsiniz.

Porsiyonda (tarifin ¼'ü, sadece üst malzemeler için): 27 kalori, 1 g protein, 4 g karbonhidrat, 2 g şeker, 1 g toplam yağ, %33 yağdan kalori, 1 g lif, 184 mg sodyum

Kremalı Brokoli Çorbası

4 kişilik (4-5 kâse)

- 1-2 yemek kaşığı su (ihtiyaca göre daha fazla)
- 1 ½ bardak doğranmış soğan
- ½ tatlı kaşığı dereotu tohumu (yerine taze dereotu kullanmayın)
- 1 tatlı kaşığı hardal tozu
- ¾ tatlı kaşığı tuz
- İstenirse taze karabiber
- 4 bardak iri doğranmış brokoli (çiçekleri ve kaba kısımları alınmış olarak kökleri)
- ½ bardak ıslatılmış kaju
- 1 ½ bardak sade süt ürünsüz süt
- ½ bardak su
- ½ yemek kaşığı yumuşak miso (örn. nohut miso)
- Bir tutam muskat
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- ¼ bardak fesleğen yaprağı (isteğe bağlı ama bu tarife çok yakışır)

Orta-yüksek ateşteki tencereye suyu, soğanı, dereotu tohumlarını, toz hardalı, kullanıyorsanız tuzu ve biberi koyun, arada sırada karıştırıp soğanlar dibe yapışıyorsa biraz daha su ekleyerek 8-9 dakika pişirin. Brokoliyi ekleyin, ateşi orta-düşük olacak şekilde kısın,

üstüne kapak kapatıp 4-5 dakika daha pişirin. Ondan sonra ateşten alın. Brokoliyi gereğinden fazla pişirmeyin, canlı yeşil rengini koruyun. Soğanlarla brokoli pişerken, siz de diğer karışımı hazırlayın. Kajuları ve 1 bardak sütü blendere koyun, püre haline gelene kadar çekin. Püre olunca kalan sütü ve fesleğen hariç diğer malzemeleri ekleyip tekrar çekip püre yapın. Sote edilmiş soğanları ve brokoliyi fesleğenle birlikte blendere ekleyin, çekin. İstediğiniz kadar püreleştirebilirsiniz. Tadına bakın, istiyorsanız tuz ve biber, seyreltmek isterseniz tuz ya da süt ürünsüz süt ekleyin. Afiyet olsun!

Porsiyonda (tarifin ¼'ü): 179 kalori, 9 g protein, 19 g karbonhidrat, 5 g şeker, 9 g toplam yağ, %44 yağdan kalori, 5 g lif, 596 mg sodyum

Körili Tatlı Patates ve Havuç Çorbası

4-5 kişilik

- 2 yemek kaşığı su
- 1 - 1 ¼ bardak doğranmış soğan
- 2 bardak doğranmış havuç
- 3 bardak doğranmış turuncu tatlı patates
- 1 ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 ½ tatlı kaşığı toz köri
- ½ tatlı kaşığı toz tarçın
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş zencefil
- Birkaç tutam taze rendelenmiş muskat
- 4 bardak su
- 1 kuru defne yaprağı
- 2-3 yemek kaşığı hindistancevizi sütü (Konserve, tam yağlı. İstemezseniz kullanmayabilirsiniz ama tarife mükemmel bir lezzet ekler) (ya da 2-3 kaşık "Enfes Kaju Kreması" sf. 229 kullanabilirsiniz.)
- 1 ½ yemek kaşığı limon suyu

Büyük bir tencerede orta ya da orta-yüksek ateşte suyu ısıtın. Soğanları, tatlı patatesleri, tuzu ve baharatları ekleyin. Karıştırın, kapağını kapatın ve arada sırada karıştırarak 8-9 dakika pişirin. Suyu ve defne yaprağını ekleyin, kaynamasını bekleyin, sonra ateşi orta-düşük seviyesine getirin, kapağını kapatın ve 25 dakika kay-

namaya bırakın. Kapağı açın, defne yaprağını alın ve el blenderiyle çorbayı püre haline getirin. (İsterseniz çorbayı yüksek hızlı blenderin haznesine aktarıp orada da çekebilirsiniz ama birkaç defada yapmanız ve çekmeden önce biraz soğumasını beklemeniz gerekir.) Kullanıyorsanız hindistancevizi sütünü ve limon suyunu ekleyin, çorbayı tamamen pürüzsüz hale getirene kadar çekin. Damak tadınıza göre tuz ekleyin ve servis edin.

Porsiyonda (tarifin ¼'ü): 134 kalori, 3 g protein, 28 g karbonhidrat, 10 g şeker, 2 g toplam yağ, %13 yağdan kalori, 6 g lif, 805 mg sodyum

Mantar Chili

5-6 kişilik

- 1 ½ yemek kaşığı balzamik sirke
- 1½ bardak küp doğranmış soğan
- 1 tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 yemek kaşığı az acı kırmızı toz biber
- 2 tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- 1 tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika
- ¼ tatlı kaşığı tarçın ya da çeşni
- ½ tatlı kaşığı pul biber (damak zevkinize göre daha az da kullanabilirsiniz)
- 500-750 gram iri doğranmış beyaz mantar (7-8 kâse)
- 4–5 diş sarımsak, dövülmüş
- 1 bardak küp doğranmış yeşil ya da kırmızı dolmalık biber
- 800 gram düşük sodyum oranlı konserve ezilmiş domatesi
- 400 gram barbunya fasulye ya da kırmızı fasulye, yıkanmış ve suyu süzülmüş
- ½ bardak kırmızı mercimek, yıkanmış ve suyu süzülmüş
- ½ bardak su
- ½ - 1 tatlı kaşığı saf akçaağaç şurubu
- 1 bardak dondurulmuş tane mısır (haşlanmış mısır da kullanabilirsiniz)

- Süslemek için yeşil limon dilimleri
- İsteğe bağlı: Acı sos

Orta ateşteki tencereye sirkeyi, soğanları, tuzu ve baharatları koyup sık sık karıştırarak 4-5 dakika pişirin. Mantarları ekleyin ve sularını salıp küçülmeye başlamalarına dek 5-7 dakika pişirin. Su koymayın, mantarların sularını salmasını bekleyin. Bu sürenin ardından sarımsağı ve biberleri ekleyin, ateşi kısın ve birkaç dakika karıştırın. Ezilmiş domatesleri, fasulyeleri, mercimekleri ve suyu ekleyin, karıştırın. Kaynaması için altını açın. Kaynayınca ateşi kısın, kapağını kapatıp mercimekler tamamen pişip neredeyse eriyene kadar yarım saat kaynamaya bırakın. Tadına bakın, isterseniz lezzeti dengelemek için akçaağaç şurubu, tuz ve biber ekleyin. Mısırları koyun ve karıştırın. Mısırlar ısınana dek birkaç dakika bekleyin. Yeşil limon dilimleriyle süsleyip isterseniz acı sos katarak servis edin.

Porsiyonda (tarifin ⅙'sı): 199 kalori, 11 g protein, 39 g karbonhidrat, 9 g şeker, 2 g toplam yağ, %7 yağdan kalori, 10 g lif, 549 mg sodyum

Afrika Usulü Yerfıstıklı Fasulyeli Sebzeli Güveç

6 kişilik

- 2 yemek kaşığı su
- 1 bardak doğranmış soğan
- 1 bardak dilimlenmiş havuç (dondurulmuş da kullanabilirsiniz)
- 1 ½ bardak doğranmış kırmızı ya da sarı dolmalık biber
- 2-3 büyük diş sarımsak, dövülmüş
- 1 ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 ½ tatlı kaşığı toz kimyon
- 1 tatlı kaşığı toz kişniş
- 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 1 tatlı kaşığı toz zencefil
- ½ tatlı kaşığı toz tarçın
- ¼ tatlı kaşığı kırmızı pul biber (damak tadınıza göre daha fazla kullanabilirsiniz)
- 2 ½ - 3 bardak su (nota bakın)
- 3-4 yemek kaşığı fıstık ezmesi (badem ya da kaju ezmesi de kullanabilirsiniz, nota bakın)
- 1 ½ bardak küp küp doğranmış tatlı patates (dondurulmuş kullanabilirsiniz)
- 400 g konserve nohut, yıkanmış ve suyu süzülmüş

- 400 gram konserve börülce, yıkanmış ve suyu süzülmüş
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış yeşil limon suyu
- Süslemek için: Yeşil limon dilimleri
- Taze kişniş, doğranmış (isteğe bağlı)

Orta ateşteki büyük bir kaba 2 yemek kaşığı suyu, soğanları, havuçları, dolmalık biberleri, sarımsağı, tuzu ve baharatları ekleyin. Kapağını kapatıp arada bir ya da iki kere karıştırarak 5-7 dakika pişirin. Yapışıyorsa bir miktar daha su ekleyin. Sonra kalan 2 ½ bardak suyu, fıstık ezmesini (önce 3 yemek kaşığı koyun, nota bakın), tatlı patatesleri ve fasulyeleri ekleyin. Karıştırın, ateşi açıp kaynamasını sağlayın. Kaynadıktan sonra ateşi kısın, kapağını kapatın ve tatlı patateslerle havuçlar yumuşayana kadar 10-15 dakika ya da daha uzun süre kaynamaya bırakın. Yeşil limon suyunu ekleyip karıştırın. Tadına bakın, arzu ederseniz yeşil limon suyu, tuz vb. ekleyin. Kullanacaksanız yeşil limon dilimleri ve taze kişnişle servis edin.

Not: 2 ½ bardak suyla bayağı koyu kıvamlı bir çorba elde edersiniz. İsterseniz yarım bardak ya da daha fazla su ekleyip seyreltebilirsiniz.

Fıstık ezmesi notu: Güvecin suyunun daha kıvamlı olmasını istiyorsanız 4 yemek kaşığının tamamını kullanın.

Öneri: Servisten hemen önce birkaç bardak bebek ıspanak ekleyin. Çorba sıcakken karıştırıp yaprakların yumuşamasını bekleyin. Sonra servis edin.

Porsiyonda (tarifin ⅙'sı): 236 kalori, 10 g protein, 38 g karbonhidrat, 8 g şeker, 6 g toplam yağ, %22 yağdan kalori, 11 g lif, 737 mg sodyum

Rezeneli Portakallı Mercimek ve Kuru Bezelye Çorbası

6 kişilik

- 2-3 yemek kaşığı su
- 1 ½ bardak küp doğranmış soğan
- 2 bardak doğranmış rezene soğanı (sapları ve yaprakları ayıklanmış olarak yaklaşık bir büyük rezene soğanı)
- 1 bardak doğranmış yabani havuç
- 1 bardak doğranmış havuç
- 1 ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 tatlı kaşığı paprika
- 1 tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- 1 tatlı kaşığı kuru biberiye
- ½ - 1 tatlı kaşığı rezene tohumu
- 1 tatlı kaşığı toz zencefil
- 1 bardak kuru bezelye
- 1 bardak kırmızı mercimek
- 5 bardak su
- 2 defne yaprağı
- ½ bardak taze portakal suyu

Orta ateşteki büyük bir tencereye 2-3 yemek kaşığı suyu, soğanı, rezeneyi, yabani havuçları, havuçları, tuzu, paprikayı, mercanköşkü, biberiyeyi, rezene tohumlarını ve zencefili koyup karıştırın. Kapağını kapatıp arada sırada karıştırarak ve yapışıyorsa biraz daha su ekleyerek 8-10 dakika pişirin. Bezelyeleri ve mercimekleri yıkayın, su ve defne yapraklarıyla birlikte tencereye ekleyin. Karıştırın. Kaynatmak için ateşi yükseltin. Kaynayınca ateşi kısın, kapağını kapatıp 50-60 dakika ya da bezelyeler tamamen yumuşayana dek kaynamaya bırakın. Defne yapraklarını çıkarın. Portakal suyunu katın. İstiyorsanız deniz tuzu ve karabiber ekleyip servis edin.

Porsiyonda (tarifin ⅙'sı): 258 kalori, 16 g protein, 49 g karbonhidrat, 7 g şeker, 1 g toplam yağ, %3 yağdan kalori, 17 g lif, 529 mg sodyum

Makarnalar, Pizzalar, Burgerler, Fırın Yemekleri ve Diğer Ana Yemekler

Nefis Fettuccine Alfredo

3-4 kişilik

- ½ bardak ıslatılmış ve suyu süzülmüş çiğ kaju
- 1 yemek kaşığı tahin
- 2 tatlı kaşığı yumuşak miso
- 2-3 diş sarımsak (nota bakın)
- 1 tatlı kaşığı deniz tuzu
- ½ tatlı kaşığı hardal tozu
- 1 ½ bardak sade süt ürünsüz süt
- 1½ yemek kaşığı limon suyu
- ½ bardak haşlanmış kırmızı/sarı patates, kabukları soyulmuş
- Birkaç tutam taze rendelenmiş muskat ve/veya karabiber
- ¼ - ⅓ bardak su
- 1 paket tam buğday makarnası ya da başka bir makarna çeşidi

Kajuları, tahini, misoyu, sarımsağı, tuzu, hardalı 1 bardak sütle blenderde püre yapın. Pürüzsüz hale gelince kalan sütü ve ¼ – ⅓ bardak su ve makarna hariç diğer malzemeleri ekleyip yeniden püre yapın. Makarnayı paketin üstündeki talimatlara göre pişirin, pişince suyunu süzün (soğuk sudan geçirmeyin) ve yeniden tencereye koyun. Kalan ¼ – ⅓ bardak suyu kullanarak blenderdeki bütün sosu

temizleyip makarna tenceresine aktarın, ateşi orta-düşük seviyede tutarak hepsini birlikte pişirin. Sos bir-iki dakikada koyulaşacaktır.

Afiyet olsun!

Tariften yaklaşık 2 ½ bardak sos çıkar, makarnayla birlikte 3-4 kişiliktir.

Porsiyonda (tam tahıllı fettucine ile yapılan tarifin ¼'ü): 535 kalori, 23 g protein, 91 g karbonhidrat, 4 g şeker, 13 g toplam yağ, %20 yağdan kalori, 11 g lif, 741 mg sodyum.

Tahin Soslu Tatlı Patates

5 kişilik

- ⅓ bardak tahin
- 1 bardak haşlanmış turuncu ya da sarı tatlı patates, kabukları soyulmuş
- 1 yemek kaşığı yeşil limon suyu ya da pirinç sirkesi
- 1 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ½ - 1 yemek kaşığı iri doğranmış taze zencefil (önce soyulacak, nota bakın)
- 2 diş küçük-orta boy sarımsak (nota bakın)
- ¾ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ⅛ tatlı kaşığı pul biber (isteğe bağlı, nota bakın)
- 1 bardak su (sosu seyreltmek isterseniz daha fazla)
- Süslemek için yeşil limon dilimleri
- Pişmiş pirinç, kinoa, akdarı ya da başka bir tahıl veya pişmiş saba noodle gibi bir makarna.

Blenderde (ya da derin bir kapta el blenderiyle) bütün malzemeleri (süsleme amaçlı yeşil limon dilimleri ve pişmiş tahıl hariç) püre yapın. Önce 1 bardak su kullanın. Sos buzdolabında koyulaşacak, makarna ya da noodle ile yeniden pişirirken daha da koyu bir hale gelecektir. O yüzden başlangıçta 1 bardak su kullanın, sonra servis sırasında gerekirse seyreltmek için birkaç yemek kaşığı daha ekleyin. Servis için, bir tencerede ısıtın ve buharda pişmiş sebzeler ve pirinç ya da kinoayla ya da makarnayla karış-

tırın. (örn. soba noodles.) Yanında yeşil limon dilimleriyle servis edin, isteyen üzerine yeşil limon sıkıp mayhoş bir tat elde edebilir. Tariften yaklaşık 2 ½ bardak çıkar.

Zencefil/sarımsak notu: Çocuklar için hazırlıyorsanız daha az sarımsak ve zencefil kullanın, sonra tadına bakıp ayarlayın. Aynı şekilde çocuklar için pul biberden vazgeçebilirsiniz.

Sosun porsiyonunda (tarifin ⅓'i): 140 kalori, 4 g protein, 14 g karbonhidrat, 5 g şeker, 9 g toplam yağ, %52 yağdan kalori, 3 g lif, 385 mg sodyum

Balkabaklı Mercimek Köri

4-5 kişilik

- 2-3 yemek kaşığı su
- 1 bardak ince kıyılmış soğan
- 1 tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 yemek kaşığı yumuşak toz köri
- 1 tatlı kaşığı toz kişniş
- ½ tatlı kaşığı tarçın
- ½ tatlı kaşığı garam masala*
- 1 ½ bardak kuru (pişmemiş) yeşil/kahverengi mercimek, yıkanmış
- 400 gram konserve balkabağı ya da tatlı patates püresi
- 2 ¾ bardak su (istenirse daha fazla)
- 2 bardak doğranmış elma
- 1 ½ -2 yemek kaşığı limon suyu (isteğe bağlı ama lezzete hoş bir mayhoşluk katar)

Orta/orta-düşük ateşteki bir tencereye su, soğan, tuz, toz köri, kişniş, tarçın, ve garam masala koyup kapağını kapatın, karıştırmak için yalnızca bir kez açarak 4-5 dakika pişirin. Soğan yapışıyorsa biraz daha su ekleyin. Mercimekleri koyup birkaç dakika karıştırın, sonra balkabağını ve suyu ekleyin. (2 ¾ bardak suyla başlayın, elmaları henüz katmayın.) Kaynaması için ateşi açın,

* Tarifi internette bulabilirsiniz. *–ylm*

kaynayınca düşük seviyeye getirin. Elmaları koyun, kapağını kapatıp mercimekler yumuşayana ve bütün su çekilene kadar 45-50 dakika pişirin. Karışımı fazla sulu bulursanız, kapağı açık olarak 15 dakika daha pişirebilirsiniz. Limon suyunu ekleyin, karıştırın, üzerine "Enfes Kaju Kreması" (sf. 229) gezdirerek servis edin.

Not: Bu tarif baharatlı bir lezzettedir ama acılı değildir. Biraz acı olmasını istiyorsanız, soğanları sote ederken ¼ tatlı kaşığı ya da daha fazla pul biber ekleyin.

Porsiyonda (tarifin ⅕'i, enfes kaju kreması hariç): 257 kalori, 16 g protein, 50 g karbonhidrat, 10 g şeker, 1 g toplam yağ, %4 yağdan kalori, 14 g lif, 483 mg sodyum

Nohut Taco

4-5 kişilik

"Avokado Kreması" (sf. 230), "Ekşi Krema" (sf. 233), marul ve doğranmış domates, salatalık ya da Meksika turpu gibi taze sebzelerle birlikte tacoyla servis edin. Nohut karışımını sebzelerle birlikte pirincin üzerine koyabilir ya da hepsini tam tahıllı tortillaya da doldurabilirsiniz.

- 800 gram nohut, suyu süzülmüş ve yıkanmış
- 2 yemek kaşığı su (gerekirse daha fazla)
- ¾ bardak doğranmış soğan
- 1 bardak kıyılmış kabak (ya da dolmalık biber)
- ¼ tatlı kaşığı pul biber (ya da isteğe göre taze kıyılmış acı biber, nota bakın)
- 1 tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- 2 tatlı kaşığı acı toz biber
- 2 tatlı kaşığı toz kimyon
- 2 tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika
- 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
- ¾ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ¼ tatlı kaşığı çeşni
- 1 tatlı kaşığı şekerkamışı şurubu
- 3 yemek kaşığı yeşil limon suyu

Önce nohutları ezin. İyice püre yapmanıza gerek yok, tanelerin büyük kısmının ezilmesi yeterli. Kesme tahtasının üzerinde ölçü bardağıyla ezebilirsiniz. Daha sonra orta-yüksek ateşteki tavaya su koyun, soğanları, kabağı, dolmalık biberleri, baharatları ve deniz tuzunu ekleyin. Karıştırın, arada sırada karıştırmaya devam ederek 6-8 dakika pişirin. Karışım tavaya yapışıyorsa biraz daha su ekleyin. Soğanlar biraz yumuşayınca nohutları, şekerkamışı şurubunu ve yeşil limon suyunu ekleyip iyice karıştırın. Ateşi kısıp karıştırmaya devam edin. 8-10 dakika pişirin. Bu sürenin sonunda tadına bakın ve kalan baharatları ekleyin. Karışım hâlâ kuruysa ya da tavaya yapışıyorsa birkaç yemek kaşığı su daha ekleyip ateşi açın ve bütün baharatların tavanın dibinde kalmaması için tavayı kazıyın. Ateşi kapatın. Afiyet olsun. Garnitürlerle birlikte 4-5 kişilikti. (Servis önerisine bakın.)

Acı biber notu: Karışıma pul biber yerine doğranmış jalapeno ya da başka bir acı biber ekleyebilirsiniz, hiç durmayın, istediğiniz kadar koyun.

Porsiyonda (tarifin ¼'i, sadece iç): 228 kalori, 11 g protein, 39 g karbonhidrat, 9 g şeker, 5 g toplam yağ, %17 yağdan kalori, 11 g lif, 773 mg sodyum

Şahane Makarna

5-6 kişilik

- 1 ⅓ bardak ıslatılmış kaju
- 2 yemek kaşığı tahin
- 3 ½ yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu ½ tatlı kaşığı sarımsak tozu (sarımsak tuzu değil)
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu 1 yemek kaşığı nohut miso ya da herhangi başka bir miso
- ¼ tatlı kaşığı siyah tuz (isteğe bağlı)
- 2 bardak tatlandırılmamış sade süt ürünsüz süt (tercihen organik soya sütü ya da badem sütü)
- 1 bardak su ½ bardak küp doğranmış dondurulmuş tatlı patates ya da haşlanmış tatlı patates (nota bakın)
- 500-700 gr tam tahıllı makarna (örn macaroni, penne, fusilli) 3 bardak (yaklaşık) brokoli ya da karnabahar çiçeği
- Ekmek Kırıntılı Süsleme: 1 bardak kuru tam tahıllı ekmek kırıntısı
- Bir tutam deniz tuzu

Fırını 200 derece ısıtın. Derin ve geniş bir fırın tepsisini (20x55, 5 santim derinlik ya da daha büyük) hafifçe yağlayın. Sos için karıştırmak üzere bütün malzemeleri hazırlayın, sonra makarnayı haşlayın. Makarna haşlanırken sos malzemelerini blenderde pürüzsüz hale gelene dek çekin. Makarna al dente kıvamına yaklaşırken, brokoliyi ekleyip bir dakika da onu pişirin. Makarnayı (al

dente kıvamında olmasına, tamamen yumuşamamış olmasına dikkat edin, çünkü fırında da biraz sıvı çekecektir) ve brokoliyi (ya da karnabaharı) süzün. Soğuk sudan geçirmeyin, yalnızca süzün. Sosun yaklaşık ⅓'ünü tepsiye boşaltın. Makarnayı ve brokoliyi de tepsiye koyun ve kalan sosu eşit şekilde dağıtarak üstüne dökün. Gerekirse hafifçe karıştırın. Küçük bir kâsede ekmek kırıntılarıyla deniz tuzunu karıştırıp tepsideki soslu makarnanın üstüne serpiştirin. Folyoyla kapatıp 17-18 dakika fırında pişirin, sonra folyoyu çıkarıp üstü altın rengi ve çıtır çıtır olana dek 10-12 dakika daha pişirin. Fırından çıkarın, birkaç dakika bekletip servis edin. Tadına bakıp istediğiniz gibi tuz, biber ekleyebilirsiniz.

Tatlı patates notu: Tatlı patatesiniz yoksa dondurulmuş, dilimlenmiş havuç ya da küp küp doğranıp dondurulmuş kabak kullanabilirsiniz. Hafifçe buharda pişirirseniz taze havuç da uygun olur.

Porsiyonda (tarifin ¼'ı): 529 kalori, 22 g protein, 78 g karbonhidrat, 7 g şeker, 18 g toplam yağ, %29 yağdan kalori, 10 g lif, 454 mg sodyum

Tam Tahıllı Pizza

2-3 kişilik

Kısmen pişirdiğiniz pizza hamurunuzun üzerine "Pizza Sosu"nun (sf. 292) yanı sıra ızgara ya da fırında pişmiş sebzeler (dolmalık biber, patlıcan, kabak), dilimlenmiş çeri domates, doğranmış taze soğan, çekirdekleri çıkarılmış zeytin, kapari, haşlanmış, dilimlenmiş patates ya da tatlı patates, ananas, enginar, fırınlanmış sarımsak, nohut (ya da "Yunan Usulü Nohut" sf. 253) ve "Eritme Mozzarella" (sf. 246). Ayrıca hamura domates sosu sürmek yerine "Fıstıklı Pesto" (sf. 295), humus ya da "Mayhoş Kaju Peyniri" (sf. 242) kullanmayı deneyebilirsiniz.

- 1 bardak ılık su
- 2 ¼ tatlı kaşığı ya da 1 paket yemeklik maya
- 1 ½ tatlı kaşığı hindistancevizi şekeri
- 1 ¼ bardak kepekli un
- 1 bardak yulaf unu
- 3 yemek kaşığı toz ketentohumu (ketentohumu unu)
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu

Önce bir kâsede ılık suyu, mayayı ve şekeri karıştırın. (Su sıcak olursa mayayı öldürür, fazla soğuk olursa da mayayı aktive edemez, o yüzden ılık olmasına dikkat edin.) İyice karıştırın, sonra köpürene dek 5-8 dakika bekletin. Büyük bir kâsede unları, ketentohumunu ve tuzu karıştırıp iyice harmanlayın. Maya karışımı köpürünce onu da una ekleyin, büyük bir kaşıkla hepsini karıştırın.

Hamurun iki katını alabilecek genişlikte büyük bir kâseyi hafifçe yağlayıp hamuru o kaba aktarın, üstünü streç filmle örtün. Sıcak bir yere kaldırıp 1-2 saat kabarmasını bekleyin.

Hamuru hafifçe un serptiğiniz mutfak tezgâhına alın, birkaç kez yoğurun. Hazır hale gelen hamuru yuvarlayın. Pişirmeye hazır olunca, fırını 230 derece ısıtın (nota bakın). Pizza taşı kullanacaksanız, fırına koyun. Kullanmayacaksanız büyük bir tepsiyi pişirmeye hazır olunca fırına koyun.

Büyük bir parça kâğıt alın, üzerine hafifçe yağ sıkın ya da sürün. (Yapışmayı önlemek için çok ince bir yağ tabakası oluşturun.) Hamuru kâğıdın üstüne alın ve şekil vermek için parmaklarınızla bastırın. Kusursuz bir yuvarlak oluşturmanıza gerek yok, basit bir şekille pizzanız daha bile iyi görünür! Hamuru kâğıtla birlikte tepsiye ya da pizza taşına aktarın, 8-9 dakika pişirin (nota bakın). Çıkarın, istediğiniz malzemeleri ekleyin (öneriler için bkz. sf. 290), sonra tekrar fırına koyup malzemeler pişene ve hamur altın rengine dönene kadar pişirin.

Not: İki parçalı pişirme, hamurun ortasının sulu kalmasını engeller. Özellikle de üstüne sebze yığıyorsanız. Yani 8-9 dakika pişirin, çıkarın, üst malzemeleri ekleyin ve pişirmeyi tamamlayın. Üst malzemeleri koymadan önce hamurun tamamen soğumasını da bekleyebilirsiniz.

Porsiyonda (tarifin ⅓'ü, sadece hamur): 374 kalori, 15 g protein, 67 g karbonhidrat, 5 g şeker, 7 g toplam yağ, %16 yağdan kalori, 12 g lif, 403 mg sodyum

Pizza Sosu

1 ½ bardak (yaklaşık 2 büyük pizza için yeterlidir)

- 1 kutu (6 oz) domates salçası (yaklaşık ¾ bardak)
- ¾ bardak su
- 2 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ½ yemek kaşığı balzamik sirke
- 1 ½ tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 1 tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- ½ - 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu (nota bakın)
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- taze çekilmiş karabiber, isteğe göre

Bir kâsede bütün malzemeleri iyice karıştırın. İsteğe göre daha fazla tuz ve biber koyabilirsiniz. Hemen kullanmayacaksanız buzdolabına kaldırın, hemen kullanacaksanız pizza hamurunun üstüne istediğiniz kalınlıkta yayın.

Baharat önerileri: Tarifteki baharatlar hamur tabanına fazla bahartlı ya da keskin olmayan bir lezzet ekler. Daha fazlasını istiyorsanız, sarımsak tozunu 1 tatlı kaşığı kullanabilir (ya da taze dövülmüş/rendelenmiş veya fırınlanmış sarımsak ekleyebilir), soğan tozu, biber, tütsülenmiş paprika, doğranmış taze biberiye/mercanköşk/fesleğen, doğranmış frenk soğanı ya da kırmızı pul biber ekleyebilirsiniz.

¼ bardakta: 44 kalori, 1 g protein, 10 g karbonhidrat, 8 g şeker, 0,2 g toplam yağ, %3 yağdan kalori, 1 g lif, 421 mg sodyum

Mercimekli Kolay Makarna Sosu

4-5 kişilik

Bu sağlıklı sosu bir paket tam tahıl makarnasıyla karıştırarak servis edin. Sosu ayrıca lazanya, burrito içinde ya da tahıl yemeklerinde de kullanabilirsiniz.

- ½ bardak yeşil ya da kahverengi mercimek, yıkanmış
- 1 ½ bardak su
- 5 diş sarımsak, soyulup dövülmüş ya da ezilmiş (lezzetini diğer malzemelere geçirmesini istiyoruz, o yüzden doğranmış olmaz)
- ½ -1 yemek kaşığı balzamik sirke (nota bakın)
- Bir ya da iki tutam deniz tuzu (damak tadına ve kullanılan sosa göre, nota bakın)
- 1 kavanoz (739 ml civarında) makarna sosu (nota bakın)

Orta büyüklükte bir tencereye mercimekleri, suyu ve sarımsağı koyun, ateşi açıp kaynamasını sağlayın. Kaynayınca ateşi kısın, kapağını kapatıp mercimekler yumuşayana dek 35-40 dakika pişirin. Sarımsakları çıkarabilir ya da daha fazla çeşni için bırakabilirsiniz (nota bakın). Sirkeyi, tuzu (az bir miktarla başlayın, nota bakın) ve makarna sosunu ekleyin, kısık-orta ateşte ısıtın. Tadına bakın, istiyorsanız tuz ekleyin. Sarımsakların iri parçalarını çıkarabilir ya da içinde bırakabilirsiniz.

Not: Kavanozda satılan makarna sosları çeşit çeşittir, tuz içerikleri de değişir. O nedenle yemeğin tuzunu zevkinize göre ayarlayın. Bir ya da iki tutamla başlayın, gerek görürseniz biraz daha ekleyin.

Sarımsak notu: Sarımsakları yemekte bütün olarak bırakabilir ya da bir kaşıkla ezip sosa karıştırabilirsiniz.

Balzamik notu: Makarna soslarında balzamik sirkenin mayhoşluğu pek hoş olur. Sosu balzamik sirkeyi katmadan önce tadın, sonra az bir miktar sirke koyup hoşunuza gidip gitmediğine bakın, severseniz daha fazla ekleyebilirsiniz.

Sos notu: Hazır makarna sosu alırken, tatlılığı, yağı ve tuzu az olanları seçin. İçindekiler listesinde bunları baş tarafta değil sonlara doğru görebilirsiniz. Genellikle organik makarna soslarında daha sağlıklı ve doğal malzemeler bulunur.

Porsiyonda (tarifin ⅓'i): 151 kalori, 7 g protein, 27 g karbonhidrat, 11 g şeker, 3 g toplam yağ, %17 yağdan kalori, 5 g lif, 549 mg sodyum

Fıstıklı Pesto

1 ½ bardak (4 kişilik)

Bu parlak, canlı yeşil sosu 1 paket makarna (tam buğday, esmer pirinç makarnası ya da tam tahıllı) ile servis edin.

- 1 bardak çiğ Antep fıstığı
- 1 yemek kaşığı tahin
- ¼ bardak taze sıkılmış limon suyu (önce kabuklarını rendeleyin, nota bakın)
- 1 büyük diş sarımsak
- ½ - 1 tatlı kaşığı deniz tuzu (nota bakın)
- 3 bardak fesleğen yaprağı (gevşek doldurulacak)
- ¼ bardak maydonoz (renk vermesi için isteğe bağlı ama güzel oluyor!)
- 2-4 yemek kaşığı su (gerektikçe)
- ½ tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- 225–340 g tam tahıllı makarna (tam buğdaylı, esmer pirinçli vb.)

Antep fıstığını, tahini, limon suyunu, sarımsağı ve tuzu robota ya da blendere koyup çekin, arada sırada durup haznenin kenarlarını sıyırın. Fesleğenle maydonozu ekleyip püre haline getirin. (Pürüzsüz olması şart değil.) Pürüzsüzleştirmek için biraz su eklemeniz gerekecek, 2 yemek kaşığı suyla başlayın, yetip yetmediğine bakın. Daha fazla su gerekirsa azar azar ekleyin (nota bakın). Li-

mon kabuğu rendesini katın. Makarnayı paketin üstündeki talimata göre haşlayın, süzün (soğuk sudan geçirmeyin) ve istediğiniz miktarda pestoyla karıştırın. Sosu inceltip makarnanın tamamını kaplamasını sağlamak için biraz su ekleyebilirsiniz. Isteğe göre tuz, birber ve limon suyu ekleyerek servis edin.

Tuz notu: Tuz miktarını pestoyu nasıl kullanacağınıza bağlı olarak ayarlayabilirsiniz. Bol soslu makarna yapacaksanız yarım tatlı kaşığı yetebilir. Daha fazla makarna kullanacaksınız, bir tatlı kaşığı tuz gerekebilir. Yarım tatlı kaşığıyla başlayıp damak tadınıza göre ayarlayın. Pestoyu ekmeğe sürecek ya da pizzada kullanacaksanız, tuz tadı daha yoğun olacaktır.

Su notu: Bu püre koyu kıvamlı olduğunda sandviç ve pizzalara çok iyi gider, patatesin üstüne sürülebilir ya da çorbalara karıştırılabilir. Makarnada kullanılacağı zaman su ekleyip seyrelmek mümkündür. Arttı mı? Buzdolabında saklayıp sonra kullanın.

Limon kabuğu rendesi notu: Limonu sıkmadan önce kabuğunu rendeleyin. Mutfak törpüsü bu iş için çok kullanışlıdır.

Porsiyonda (tarifin ¼'ü, yalnızca sos): 204 kalori, 8 g protein, 11 g karbonhidrat, 3 g şeker, 16 g toplam yağ, %66 yağdan kalori, 4 g lif, 298 mg sodyum

Ispanaklı Tatlı Patatesli Lazanya

6-7 kişilik

- 1 kalıp "Tofu Ricotta" (sf. 247)
- 4 - 5 bardak iri doğranmış bebek ıspanak
- 1 ½ - 2 bardak pişirilmiş tatlı patates, bir tutam tuz ve biberle hafifçe ezilmiş (nota bakın)
- ¼ bardak dilimlenmiş kalamata zeytini (isteğe bağlı)
- 1 paket tam tahıllı, haşlanmasına gerek olmayan lazanya hamuru (nota bakın)
- 5 bardak kaliteli, düşük sodyumlu makarna sosu (1 ½ kavanoz kadar, yaklaşık 350 gram)
- 3 yemek kaşığı "Parmesan" veya ⅓ bardak "Mayhoş Kaju Peyniri" (sf. 242) ya da arzu edilen herhangi bir hazır vegan peynir rendesi.

Fırını 190 derece ısıtın. Bir lazanya tepsisini (20x50 boyutlarında dikdörtgen tepsi) hafifçe yağlayın. Tepsiye 1 bardak makarna sosu koyup yayın. Sonra sosu (lazanya yapraklarının büyüklüğüne göre) 3-4 yaprak lazanyayla örtün. Ricotta karışımının yarısını ve ıspanakların yarısını lazanyaların üstüne yayın. Onların üstüne yine 3-4 lazanya yaprağı koyun, kalan ricottayı ve ıspanağı da dökün. Tekrar lazanya yaprakları kullanın ve makarna sosunun kalanını ekleyin. Parmesanı serpiştirin ya da kaju peynirini kaşık kaşık koyun (ya da hazır peyniri serpiştirin) ve tepsiyi folyoyla kapatın. 55-60 dakika ya da lazanyalar yumuşayana dek pişirin. Fırından çıkarın, on dakika dinlendirip dilimleyin ve servis edin.

Tatlı patates notu: Bir katta başka sebzeler kullanabilirsiniz, örneğin fırınlanmış sebzeler, enginar kalbi, ızgara mantar ya da dilimlenmiş, pişirilmiş sarı patates.

Not: Haşlanmasına gerek olmayan lazanya kullanmak işinizi çok kolaylaştırır ama lazanyaları yumuşatmak için biraz daha fazla sosa ihtiyacınız olur. Normal lazanya kullanıyorsanız aşamalı pişirin, yani fırına koymadan önce tamamen haşlanmalarını beklemeyin.

Porsiyonda (tarifin ⅙'sı): 450 kalori, 19 g protein, 77 g karbonhidrat, 19 g şeker, 10 g toplam yağ, %19 yağdan kalori, 11 g lif, 536 mg sodyum

İtalyan "Köfte"

yaklaşık 20 köfte - 4 kişilik

- ¼ bardak güneşte kurutulmuş domates, doğranmış (sert olmaları halinde mutfak makasıyla kesin)
- 1 diş orta boy sarımsak (soyulmuş)
- 1 bardak hafifçe kavrulmuş ceviz (kavrulmuş pekan ya da kavrulmuş kabak çekirdeği de kullanabilirsiniz)
- 1 bardak yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- ½ tatlı kaşığı kuru fesleğen
- ½ tatlı kaşığı rezene tohumu
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 tatlı kaşığı balzamik sirke
- ½ - 1 tatlı kaşığı vegan Worcestershire sosu*
- 1 bardak (parçalanmış ya da küp küp doğranmış) önceden pişirilmiş kırmızı patates ya da sarı patates

Fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin. Güneşte kurutulmuş domateslerle sarımsağı robota koyup hafifçe çekin. Cevizi, yulaf ezmesini, mercanköşkü, fesleğeni, rezene tohumlarını ve deniz tuzunu ekleyip ufalanana kadar çekin. Balzamik sirkeyi, Worcestershire sosunu katıp birkaç kere daha çevirin. Son olarak patatesleri ekleyin ve iyice karışana kadar biraz daha çekin. Patatesi çok fazla çekerseniz ka-

* Sosun tarifini internetten bulabilirsiniz ya da marketlerin sos reyonlarından hazır olarak satın alabilirsiniz. *–yhn*

rışım yapış yapış bir hale gelebilir. Hazır olunca fırını 190 derece ısıtın. Karışımdan kaşık kaşık alıp pişirme kâğıdına koyun, hafif kahverengi bir renk alana kadar 17-20 dakika pişirin. Gereğinden fazla pişirmeyin yoksa kurur. Fırından çıkarın, makarna ve domates sosuyla servis edin.

Öneri: Karışıma burgerlerde kullanmak için köfte biçimi verebilirsiniz. Arttı mı? Öğle yemeği için dürüm yapın ya da pizzanızın üstüne ufalayın ya da "Eritme Mozzarella" (sf. 246) ve en sevdiğiniz makarna sosuyla İtalyan köfteli sandviçler yapın.

Porsiyonda (tarifin ¼'ü, yaklaşık 5 köfte): 287 kalori, 8 g protein, 28 g karbonhidrat, 3 g şeker, 18 g toplam yağ, %52 yağdan kalori, 5 g lif, 374 mg sodyum

Salsa Fasulye "Burger"

8-10 köfte

- 800 gram barbunya fasulyesi, yıkanmış, suyu süzülüp kâğıt havluyla kurulanmış
- 1 diş orta boy sarımsak, dörde bölünmüş ya da dilimlenmiş
- ⅓ bardak hafif acı salsa (nota bakın)
- 1 yemek kaşığı tahin
- 1 tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika
- 1 tatlı kaşığı kuru mercanköşk
- 1 ½ tatlı kaşığı kimyon
- ½ tatlı kaşığı yeşil limon kabuğu (isteğe bağlı)
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ½ bardak taze soğan, dilimlenmiş (genellikle yeşil kısımları)
- 3-4 yemek kaşığı doğranmış kişniş yaprağı (isteğe bağlı, nota bakın)
- 1 ¼ bardak yulaf ezmesi
- ½ - ¾ bardak dondurulmuş mısır

Servis için:

- Avokado dilimleri (isteğe bağlı)

Not: Hafif acı bir salsa sosuyla tarif bütün aile üyelerine uygun olacaktır. Acı olması için daha acı bir salsa sosu kullanın. Salsa

kıvamları değişkendir, sulu bir salsa burgerlerin de sulu olmasına yol açar. Bu nedenle ⅓ bardağı elde etmek için ½ bardak ölçün ve suyunu süzün, böylece salsanın parçalı kısmını almış olursunuz.

Barbunya fasulyeleri, sarımsağı, salsayı, tahini, baharatları, yeşil limon kabuğunu ve tuzu robotta çekin, iyice karışana kadar püre yapın. Taze soğanı, kullanacaksanız kişnişi ve yulafı ekleyin, karışması için birkaç defa çevirin. Robotun bıçağını çıkarın, mısırları ekleyin ve parçalar alıp köfte biçimi verin. Şekil vermeden önce karışımı yarım saat buzdolabında bekletebilirsiniz ama şart değil. Pişirmek için fırını 200 derece ısıtın ve iki tarafı da 8-10 dakika olmak üzere toplamda 15-20 dakika pişirin. Orta ateşteki yapışmaz bir tavada 6-8 dakika ya da altın kahverengine dönene kadar da pişirebilirsiniz. Avokado dilimleriyle veya "Avokado Kreması"yla (sf. 230) veya "Ekşi Krema"yla (sf. 233) servis edin.

Servis önerisi: Ekmek üzerinde değil, çıtır çıtır marul yaprakları üzerinde servis etmeyi deneyin!

Öneri: Kişniş seviyorsanız, taze soğanlarla birlikte birkaç yemek kaşığı ekleyin.

Porsiyonda (tarifin 1/10'u): 132 kalori, 7 g protein, 23 g karbonhidrat, 3 g şeker, 2 g toplam yağ, %14 yağdan kalori, 5 g lif, 360 mg sodyum

Omega "Burger"

8-10 köfte

- 1 bardak pişirilip soğutulmuş koyu turuncu sakızkabağı (ya da balkabağı) ya da tatlı patates (kabukları soyulacak, nota bakın)
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 1 tatlı kaşığı deniz tuzu
- 2 yemek kaşığı doğal ketçap
- 1 yemek kaşığı yemeklik maya (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı dijon hardalı
- 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
- 1 tatlı kaşığı soğan tozu
- 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 2 bardak haşlanmış ve soğutulmuş esmer pirinç, sıkıştırılmadan doldurulacak ½ bardak haşhaş tohumu
- ½ bardak kabak çekirdeği (nota bakın)
- 1 yemek kaşığı toz chia tohumu
- ½ bardak yulaf ezmesi

Büyük bir kâsede kabağı ya da tatlı patatesi biraz ezip sirkeyi, ketçabı, tuzu, yemeklik mayayı, hardalı, sarımsak tozunu, soğan tozunu ve fesleğeni ekleyin. Pirinci, tohumları ve yulaf ezmesini de katıp iyice harmanlayın. Kâseyi buzdolabına kaldırıp yarım saat ya da biraz daha uzun bir süre soğutun. Soğuyunca karışımdan kaşık kaşık alıp köfte biçimi verin. 7 büyük ya da 8-9 küçük köfte

çıkacaktır. Pişirmek için fırını 230 derece ısıtın. Bir fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin. Köfteleri tepsiye koyup bir 9-10 dakika pişirin, sonra çevirip 9-10 dakika daha pişirin. Sıcak servis edin.

Not: Tatlı patatesi ya da sakızkabağını pişirmenin en kolay yolu, parçalamadan ya da kesmeden bütün olarak fırınlamaktır. Tatlı patatesleri ya da sakız kabağını pişirme kâğıdı serilmiş bir fırın tepsisine koyun, 220-250 derecede yumuşayana kadar 40-60 dakika pişirin. (Pişirme süresi tatlı patatesin/kabağın büyüklüğüne göre değişecektir.)

Kabak çekirdeği notu: Arzu ederseniz çekirdekleri robotta çekebilirsiniz.

Porsiyonda (tarifin ⅛'i): 191 kalori, 7 g protein, 23 g karbonhidrat, 2 g şeker, 8 g toplam yağ, %38 yağdan kalori, 6 g lif, 348 mg sodyum

Marine Edilmiş Mantar "Burger"

3-4 kişilik (kişi başı 2 mantar)

- 6-8 portobello mantarı (büyük/orta boy)
- 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
- ½ tatlı kaşığı soğan tozu
- 2 ½ yemek kaşığı balzamik sirke
- ½ yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ½ yemek kaşığı vegan Worcestershire sosu
- Taze çekilmiş karabiber (isteğe bağlı)

Izgarayı önceden ısıtın, yüksek ya da orta-yüksek ısıda. Önce nemli bir bez ya da kâğıt havluyla mantarları temizleyin. Tepelerini hafifçe silin, sonra alt taraflarındaki sakalları kaşıkla kazıyın. Kazıntıları atın. Büyük bir kâsede sarımsak tozunu, soğan tozunu, sirkeyi, akçaağaç şurubunu ve Worcestershire sosunu karıştırıp iyice harmanlayın. Mantarların tepe kısımlarını ekleyin ve marine sosun üstlerine iyice yayın. Izgara hazır olunca mantarları kazınmış tarafları üste gelecek şekilde dizin, kullanacaksanız üstlerine bir tutam tuz serpin. Izgara telinin izi çıkıp mantarlar hafifçe yumuşayana kadar 5-7 dakika pişirin. Ters çevirin, mantar pişene kadar 3-4 dakika daha pişirin. Izgaradan alın ve tam tahıllı ekmek ve soslar eşliğinde servis edin.

Porsiyonda (tarifin ⅓'ü): 59 kalori, 4 g protein, 11 g karbonhidrat, 7 g şeker, 1 g toplam yağ, %9 yağdan kalori, 3 g lif, 45 mg sodyum

Çubuk Vanilyalı Çikolatalı Kek

- 2 bardak tam tahıllı, kepekli un
- ½ bardak hindistancevizi şekeri
- ⅓ bardak toz kakao
- 2 tatlı kaşığı kabartma tozu
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ¾ tatlı kaşığı toz çubuk vanilya (ya da 2 tatlı kaşığı saf vanilya özütü; bunu kullanacaksanız sıvı malzemelerle birlikte ekleyin)
- 3 çay bardağı yumuşamış hindistancevizi yağı (nota bakın)
- ½ bardak saf akçaağaç şurubu (oda sıcaklığında)
- 1 ½ bardak su (oda sıcaklığında)
- 2 yemek kaşığı pirinç sirkesi ya da elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı süt ürünsüz mini ya da normal parça çikolata (isteğe bağlı)

22 santim çapında iki yuvarlak tepsiyi hafifçe yağlayıp tabanlarına pişirme kâğıdı serin. Fırını 180 derece ısıtın. Büyük bir kâsede kepekli undan toz çubuk vanilya tohumuna kadar bütün kuru malzemeleri karıştırın. Başka bir kâsede önce yumuşamış hindistancevizi yağıyla akçaağaç şurubunu karıştırıp birbirlerine iyice yedirin. Kalan ıslak malzemeleri katıp yeniden karıştırın. Kuru karışımı ıslak karışıma ekleyin, kullanıyorsanız parça çikolataları da katın ve iyice harmanlayın. Karışımı hazırladığınız tepsilere bo-

şaltıp altın rengi olana ve ortaya batırdığınız kürdan temiz olarak çıkana dek 22-24 dakika pişirin. Tepsiden alıp soğumaya bırakın, üzerini süslemeden önce tamamen soğumasını bekleyin. Tariften her biri yaklaşık on dilim olan 20 santim çaplı iki kek çıkar.

Not: Hindistancevizi yağını yumuşatmak için, gerekli miktarı küçük bir fırın kabına alıp ılık (sıcak değil, yaklaşık 130 derece ısıtılmış) fırına koyun. Beş dakika sonra kontrol edin, kolayca karıştırabileceğiniz kadar yumuşadığında fırından alın. Bir başka yol da hindistancevizi yağını koyduğunuz kabı sıcak su dolu bir kaba oturtmaktır (benmari usulü); sıcak su hindistancevizi yağını yavaş yavaş eritecek/yumuşatacaktır. Suyun ve akçaağaç şurubunun oda sıcaklığında olması önemlidir, böylece hindistancevizi yağını karıştırırken zorluk çıkarmaz.

Porsiyonda (tarifin 1/10'u): 197 kalori, 4 g protein, 40 g karbonhidrat, 22 g şeker, 4 g toplam yağ, %16 yağdan kalori, 4 g lif, 376 mg sodyum

Rüya Çikolata Sosu

yaklaşık 2 ¼ bardak

- 1 paket (349 g) ekstra sert ipek tofu, suyu çıkarılmış (nota bakın)
- 1–2 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu (isteğe bağlı; nota bakın)
- ½ tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- Bir tutam deniz tuzu
- 1 ¼ bardak süt ürünsüz parça çikolata

Blenderde ya da robotta (mikser olmaz, çünkü tofuyu pürüzsüz hale getirmeyecektir) tofuyu 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu, vanilya ve tuzla karıştırıp gerektikçe haznenin kenarlarını sıyırarak çekin ve son derece pürüzsüz bir hale getirin. O arada çikolatayı sıcak su dolu bir tencerenin üstüne oturtulmuş bir kâsede eritin. Erimiş çikolatayı blenderdeki tofu karışımına ekleyin ve (yine haznenin kenarlarını sıyırarak) iyice pürüzsüz hale gelene dek püre yapın. Bir kaba alıp buzdolabına kaldırın. Soğudukça koyulaşacaktır.

Tofu notu: Bu tarifte standart tofu yerine ipek tofu kullanmalısınız. İkisinin dokusu birbirinden tamamen farklıdır. Ekstra sert ipek tofu kullanın.

Akçaağaç şurubu notu: Bu sos yalnızca 1 yemek kaşığı şurupla benim için yeterince tatlı oluyor ama parça çikolata markasına göre değişmek üzere çocuklar için daha fazla tatlansın diye biraz daha şurup ekleyebilirsiniz.

Servis Notu: Bu sos, iki katlı bir keki güzelce kaplayacaktır ama iki katlı kekinizde çok kalın bir kaplama istiyorsanız, ölçüleri iki katına çıkarın.

Porsiyonda (tarifin 1/10'u): 123 kalori, 3 g protein, 14 g karbonhidrat, 12 g şeker, 7 g toplam yağ, %50 yağdan kalori, 1 g lif, 44 mg sodyum

Fıstık Ezmeli Çikolatalı Dondurma

yaklaşık 2 bardak - 4 kişilik

- ½ bardak buzdolabında bekletilmiş hindistancevizi kreması (tam yağlı hindistancevizi sütü konservesinden, nota bakın)
- 1 bardak (sıkıştırmadan doldurun) çekirdeği çıkarılmış hurma (nota bakın)
- ⅓ bardak toz kakao
- ¾ bardak dilimlenmiş aşırı olgun dondurulmuş muz
- 1-2 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu (isteğe bağlı, nota bakın)
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi (ya da karıştırmak için herhangi bir yemiş ezmesi, nota bakın)

Robotta ya da yüksek hızlı blenderde önce hindistancevizi kremasını hurmalarla karıştırın. Diğer malzemeleri katmadan önce hurmaların iyice parçalanıp püre haline gelmesini bekleyin. Daha sonra kakaoyu, muzları, akçaağaç şurubunu (kullanıyorsanız, nota bakın) ve deniz tuzunu ekleyin. Son derece pürüzsüz olana dek püre yapın. Bu karışım çok kıvamlı olacaktır, o nedenle birkaç kez durup haznenin kenarlarını sıyırmanız gerekecek. Tadına bakın, biraz daha tatlı istiyorsanız yine akçaağaç şurubu ekleyin. Bir kaba aktarın, fıstık ezmesini karışımın çeşitli noktalarına kaşık kaşık koyun, sonra bir bıçak ya da kaşıkla hafifçe yayın ya da şekil verin. Dondurucuya koyun. Donması 4-5 saat sürecek, donduktan sonra kaptan kolaylıkla çıkacaktır. Yumuşak servis etmek istersenız 2-3 saat dondurmanız da yeterlidir.

Hindistancevizi Sütü Notu: Bu tarifte yağsız değil tam yağlı hindistancevizi sütü kullanın, kullanmadan önce de bir gece ya da birkaç gün buzdolabında bekletin. Yoğun krema kutunun üstüne çıkacak, kaşıkla kolayca alınıp ölçülebilecektir. Sadece kremayı kullanın. Ayrıca küçük kutu (160 ml) hindistancevizi sütü de kullanabilirsiniz. Küçük kutudan tam yarım bardak çıkmasa da ona yakın bir miktarda krema çıkacaktır.

Hurma notu: Kolayca püre yapılabilmeleri için hurmaların yumuşak olması gerekmektedir. Bazı çekirdeği çıkarılmış hurmalar eski tarihli ve kuru olabilir. Hurmalarınız yumuşak değilse, yarım saat ya da yumuşayana dek süt ürünsüz sütte bekletin.

Fıstık ezmesi notu: 2 yemek kaşığıyla başlayın, sonra isterseniz daha fazla ekleyin. Badem ya da kaju ezmesi gibi başka bir yemiş ezmesi de kullanabilirsiniz.

Akçaağaç şurubu notu: Bu dondurma hurmalar dolayısıyla doğal olarak tatlıdır, o nedenle çok tatlı olmasını istemiyorsanız akçaağaç şurubunu kullanmayabilirsiniz. Şurup kullanmayacaksanız, karışımın daha kolay yumuşaması için yerine biraz daha hindistancevizi kreması ya da süt ürünsüz süt ekleyin.

½ bardakta: 292 kalori, 5 g protein, 42 g karbonhidrat, 29 g şeker, 16 g toplam yağ, %45 yağdan kalori, 7 g lif, 184 mg sodyum

Karamelli Muzlu Dondurma

yaklaşık 2 ½ bardak

- 1 küçük kutu (160ml) tam yağlı hindistancevizi sütü (yağı azaltılmış olmasın)
- ½ bardak çekirdeği çıkarılmış hurma (nota bakın)
- ¼ bardak hindistancevizi şekeri
- ¼ tatlı kaşığı toz çubuk vanilya (veya ½ tatlı kaşığı vanilya özütü)
- Birkaç tutam rendelenmiş muskat
- ⅛ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 2 bardak dondurulmuş dilimlenmiş muz (aşırı olgun)

Önce hindistancevizi sütünü hurmalarla birlikte blenderde püre haline getirin. Hurmalar iyice erimelidir. Hindistancevizi şekerini, vanilyayı, muskatı ve tuzu ekleyip karışması için yeniden çekin. 1 bardakla başlayarak muzları ekleyip tekrar hafifçe çekin. Kalan muzları da ekleyip yine hafifçe çekin. İyice püre haline getirin. Pürüzsüz bir hale geldiğinde servis edebilirsiniz ama biraz sulu kalmış olabilir. Öyleyse bir kaba alıp bir saat ya da biraz daha fazla bir süreyle dondurucuda bekletin. Sertleştiğinde kaptan alıp servis edin.

Not: Hurmalarınız çok yumuşak değilse, önce bir saat kadar suda bekletin. Yumuşadıktan sonra sularını iyice süzün.

½ bardakta: 200 kalori, 2 g protein, 37 g karbonhidrat, 28 g şeker, 7 g toplam yağ, %29 yağdan kalori, 3 g lif, 63 mg sodyum

Çikolatalı Bademli Makaron

17-18 adet

- 1 bardak tatlandırılmamış rende hindistancevizi
- 1 bardak badem unu
- ⅓ bardak toz kakao
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ⅓ bardak esmer pirinç şurubu
- ¼ bardak saf akçaağaç şurubu
- 1 tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- 3 yemek kaşığı süt ürünsüz parça çikolata (isteğe bağlı)

Bir fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin. Fırını 180 derece ısıtın. Hindistancevizini, badem ununu, kakaoyu, kabartma tozunu ve deniz tuzunu bir kâsede iyice karıştırın. Başka bir kâsede esmer pirinç şurubunu, akçaağaç şurubunu ve vanilyayı karıştırın. Islak malzemeleri kurulara ekleyin, kullanıyorsanız parça çikolataları da ekleyin ve iyice karıştırın.

Küçük bir kurabiye kepçesi ya da kaşıkla karışımı kaşık kaşık pişirme kâğıdına aktarın. Tepsiniz büyükse kurabiyeleri sıkışık bir biçimde yerleştirebilirsiniz, küçük bir tepsiniz varsa iki parti halinde pişirin. 14 dakika pişirin. Fırından çıkarın, birkaç dakika tepside soğumaya bırakın, sonra tamamen soğuması için başka bir yere aktarın.

Kurabiye başına: 105 kalori, 2 g protein, 12 g karbonhidrat, 5 g şeker, 7 g toplam yağ, %53 yağdan kalori, 2 g lif, 71 mg sodyum

Buz Zencefil Çubukları

20 adet

Taban:

- 1 ½ bardak + 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- ⅓ bardak badem unu (veya tatlandırılmamış rende hindistancevizi)
- 1 ½ tatlı kaşığı tarçın
- ½ - 1 tatlı kaşığı toz zencefil (hafif bir zencefil lezzeti için yarım, daha keskin bir tat için bir tatlı kaşığı)
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 2 bardak çekirdeği çıkarılmış hurma (sıkıştırmadan doldurun)
- ¼ bardak kuru üzüm
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü ya da ¼ tatlı kaşığı toz vanilya

Kaplama:

- ½ bardak (gevşek doldurulmuş) hindistancevizi yağı (katı halde)
- 2 ½ yemek kaşığı süt ürünsüz süt
- 3 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- İki tutam deniz tuzu
- ¼ - ½ tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi (isteğe bağlı)

Bir tepsiye pişirme kâğıdı serin. Yulaf ezmesini, badem ununu ya da hindistancevizini, tarçını, zencefili ve tuzu robota koyun, yulaflar ufalanana kadar düşük hızda birkaç kere çekin. Hurmaları, kuru üzümleri ve vanilyayı ekleyin, birkaç kere daha düşük hızda çekin. Sonra püre haline getirmeye başlayın ve karışım yapış yapış olana dek çekin. (Bıçağın üstüne yığılacaktır.) Hamuru çıkarın, hazırlamış olduğunuz tepsiye bastırarak eşit bir şekilde yayın.

Kaplamayı hazırlamak için hindistancevizi yağını, sütünü, akçaağaç şurubunu ve tuzu hafifçe ısıtın. (Benmari usulü ya da fırın kabına koyarak fırında düşük ısıda ısıtabilirsiniz.) Hindistancevizi yağını fazla ısıtmamaya dikkat edin, yumuşaması yeterlidir. Yumuşayınca alın, kullanıyorsanız limon kabuğu rendesini ekleyip pürüzsüz hale gelene dek karıştırın. Tabanın üstüne boşaltın ve dağıtın. Eşit biçimde dağıtabilir ya da biraz şekil verebilirsiniz. Birkaç saat buzdolabında soğutup karelere bölün.

Bir porsiyonda (tarifin 1/20'si): 130 kalori, 2 g protein, 21 g karbonhidrat, 13 g şeker, 5 g toplam yağ, %33 yağdan kalori, 3 g lif, 63 mg sodyum

Ağızlara Layık Cheesecake

8 kişilik

Taban:

- 1 ½ bardak yulaf ezmesi
- ¼ bardak badem unu
- 1 bardak çekirdeği çıkarılmış kuru hurma
- ½ tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- ⅛ tatlı kaşığı deniz tuzu

Dolgu:

- 1 ½ bardak ıslatılmış çiğ kaju
- 1 bardak hindistancevizi yağı (katı halde)
- ⅓ bardak sade ya da vanilyalı süt ürünsüz yoğurt (veya tatlandırılmamış elma sosu)
- ¼ bardak taze sıkılmış limon suyu
- ⅓ bardak saf akçaağaç şurubu
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ½ tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi (isteğe bağlı)
- ½ tatlı kaşığı guar zamkı (siyam baklası) (isteğe bağlı, nota bakın)

Hamuru hazırlamak için. Bütün malzemeleri robota koyun. Karışım yapış yapış bir kıvam alıp parmağınızı bastırdığınızda esneyecek hale gelene dek çekin. Hafifçe yağlanmış kelepçeli kaba alın ve bastırarak kenarlara taşırmadan kabın dibine yayın. Üstü için bütün malzemeleri blendere koyun (en iyisi yüksek hızlı blender olur) ve son derece pürüzsüz bir püre haline gelene dek çekin. (Gerektikçe durup hazneyi sıyırın.) Karışımı hamurun üstüne yayın ve eşit dağılması için kabı sağa sola eğin. Üstünü folyoyla kapatıp buzluğa koyun. (3-4 saat ya da gece boyunca.) Sonra buzluktan çıkarıp yarım saat oda sıcaklığında bekletin, dilimleyip servis edin. Orman meyvesi sosuyla servis edebilirsiniz.

Guar Zamkı Notu: Bu cheesecake guar zamkı olmadan da yapılabilir. Guar zamkı puding, krema, dondurma gibi karışımların kıvamını tutturmaya yardımcı olan bitkisel bir kıvam vericidir. Tarifi daha kıvamlı yapar ama olmazsa olmaz değildir. Yani elinizde yoksa sorun olmaz.

Bir porsiyonda (tarifin ⅛'i): 498 kalori, 10 g protein, 51 g karbonhidrat, 25 g şeker, 32 g toplam yağ, %53 yağdan kalori, 9 g lif, 113 mg sodyum

Ahududulu Tatlı Sosu

yaklaşık 1 ½ bardak

- 3 bardak taze ya da dondurulmuş ahududu (nota bakın)
- 3 - 4 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ½ tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- Birkaç tutam deniz tuzu

Ahududuları, akçaağaç şurubunu (3 yemek kaşığıyla başlayın), vanilyayı ve tuzu orta ateşteki bir tencereye koyun. Hafifçe kaynamasını bekleyin, sonra ateşi kısıp ahududular yumuşayana ve sos koyulaşana dek 15-20 dakika pişmeye bırakın. Tadına bakın, arzu ediyorsanız akçaağaç şurubu ekleyin. Sıcak ya da soğuk kullanabilirsiniz. (Soğuyunca daha da koyulaşacaktır.) Ağızlara Layık Cheesecake tarifiyle birlikte servis edin.

Not: Ahududu yerine böğürtlen ya da doğranmış çilek gibi başka meyvelerle denemek istiyorsanız hiç durmayın!

3 yemek kaşığında: 44 kalori, 0,5 g protein, 10 g karbonhidrat, 7 g şeker, 0,5 g toplam yağ, %6 yağdan kalori, 3 g lif, 111 mg sodyum

Fırında Muz

3 kişilik

Yanında süt ürünsüz yoğurt ya da dondurmayla 4 kişilik bir tatlı olarak servis edilebilir. Ayrıca üstüne doğranmış, kavrulmuş pekan ya da badem serperek deneyebilirsiniz.

- 4 büyük (ya da 5 küçük) olgun muz , uzunlamasına dilimlenmiş
- ½ yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 1 yemek kaşığı hindistancevizi şekeri
- ½ tatlı kaşığı tarçın
- Bir tutam tuz

Fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin ve fırını 220 derece ısıtın. Muzları kâğıda koyun, limon suyunu üstlerine gezdirin. Limon suyunun her taraflarına yayılması için muzları çevirin. Hindistancevizi şekerini, tarçını ve tuzu serpin.

Muzlar yumuşayıp karamelize olana kadar 10 dakika pişirin. Sıcak servis edin ve keyfine varın.

Porsiyonda (tarifin ⅓'ü): 179 kalori, 2 g protein, 46 g karbonhidrat, 26 g şeker, 1 g toplam yağ, %3 yağdan kalori, 5 g lif, 100 mg sodyum

Tatlı Kaju Kreması

yaklaşık 1 bardak

Bu krema her yerde kullanılabilir. Tatlılarla mükemmel gider ama özel kahvaltılara da yakışır. Örneğin fırında muzun, "Limonlu-Orman Meyveli Pankek"lerin (sf. 214) üstüne koyabilir ya da bir parfe kabında yaz meyveleri ve kiviyle sunabilirsiniz.

- 1 bardak önceden ıslatılmış çiğ kaju
- ⅓ - ½ bardak su (istenirse seyreltmek için daha fazla eklenebilir)
- 2-3 yemek kaşığı saf akçaağaç şurubu
- ⅛ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ¼ tatlı kaşığı toz vanilya tohumu (nota bakın)

Blenderde ya da yüksek hızlı blenderde bütün malzemeleri püre haline getirin. (Başlangıçta ⅓ bardak su ve 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu koyun.) Gerekirse karışımın hareket etmesini ve daha da pürüzsüz olmasını sağlamak için fazladan su ekleyin. Tadına bakın, isterseniz akçağaç şurubu ya da su ekleyin. Servis edin ya da buzdolabında saklayın.

Vanilya Notu: Toz vanilya tohumunuz yoksa yarım tatlı kaşığı vanilya özütü kullanabilir ya da arzunuza göre başka özler deneyebilirsiniz. Örneğin yarım tatlı kaşığı organik portakal ya da limon kabuğu rendesi ya da ¼ tatlı kaşığı badem özütü kullanabilirsiniz.

3 yemek kaşığında: 154 kalori, 4 g protein, 12 g karbonhidrat, 6 g şeker, 11 g toplam yağ, %58 yağdan kalori, 1 g lif, 59 mg sodyum

Vanilyalı Krema

4 porsiyon

- 400 gram tam yağlı (yağsız olmaz) hindistancevizi sütü
- 1-2 yemek kaşığı doğal pudra şekeri, miktarı damak tadınıza göre ayarlayın
- ½ tatlı kaşığı toz vanilya tohumu (nota bakın)
- ¼ tatlı kaşığı mısır şekeri sakızı (isteğe bağlı ama kıvam verir)

Bir kutu hindistancevizi sütünü tercihen bir gece önceden buzdolabında soğutun. Bu sayede krema katılaşır ve sulu kısımdan ayrılır. Kutuyu açıp katı kremayı kaşıkla karışım kabına alın. Yalnızca krema kısmını kullanın, sulu kısmı atın. Yarım bardaktan biraz fazla krema olacak, daha fazlası çıkarsa sorun değil. Diğer malzemeleri ekleyin, mikserin tel çırpıcısıyla yüksek hızda birkaç dakika çırparak kabartıp koyulaştırın. Koyulaşınca servis edin ya da vakumlu bir kaba alıp buzdolabında (2-3 gün) saklayın. Tariften yaklaşık ¾ – 1 bardak çıkar.

Vanilya notu: Toz vanilya tohumunuz yoksa, yerine yarım tatlı kaşığı kaliteli vanilya özütü kullanın.

Bir porsiyonda (tarifin ¼'ü): 108 kalori, 1 g protein, 4 g karbonhidrat, 3 g şeker, 10 g toplam yağ, %81 yağdan kalori, 1 g lif, 1 mg sodyum

EK:

Sorunlu Yiyecekleri Belirlemek İçin Eleme Diyeti

Pek çok insan, belirli tetikleyici gıdalardan uzak durdukları takdirde eklem ağrısı, baş ağrısı ve diğer ağrılı sağlık sorunlarının iyiye gittiğini keşfetmiştir. Ama bunlar hangi gıdalar? Bir insanın gayet güzel bir şekilde tolere ettiği bir yiyecek başka birinde korkunç bir baş ağrısına yol açabilir.

Eleme diyeti, sizin için sorunlu yiyeceklerin hangileri olduğunu belirlemenize yardımcı olur. Bu diyet, hangi gıdaların sizin için en iyisi olduğunu tespit etmenizi sağlayan geçici bir diyettir, kalıcı değildir. Kısa bir süre için (on gün civarında) hemen hemen herkes için güvenli olduğu bilinen yiyeceklere odaklanır ve diğer her şeyi dışarıda bırakır. Daha sonra ağrılar hafiflediyse, dışarıda bırakılmış gıdalar ağrıyı tetikleyip tetiklemediklerini gösterecek sistematik bir şekilde tekrar diyete sokulur. Böylece gelecekte, ağrınızı tetikleyen gıdalardan uzak durabilirsiniz. Pek çok insan bundan kalıcı fayda sağlar.

Eleme Aşaması: **Ağrı Konusunda Güvenli Gıdalar**

Eleme aşaması ağrı konusunda güvenli birkaç gıdayla sınırlıdır ve uzun süre devam ettirilmemesi gerekir. Diyet bu süreçte tahıllar ve pişmiş sebzelere ağırlık verir, diğer gıdalar mütevazı miktarlardadır.

Ağrı konusunda güvenli gıdaların listesi aşağıda. Bunlardan bol miktarda hazırlayın. Kalori ya da porsiyon kısıtlaması yok.

Tahıllar

Yulaf ezmesi ve pilav için tarifler (sf. 326)

- Yulaf ezmesi (sade)
- Pirinçli kahvaltılık gevreği
- Esmer pirinç (diğer tür pirinçler de uygundur)
- Kinoa
- Pirinç ununda makarna
- Karabuğday
- Amarant
- Akdarı
- Tef

Sebzeler

Aşağıdaki sebzeler haşlanarak ya da buharda yumuşayana dek pişirilmelidir. Normal bir porsiyon genellikle 1,5 bardak civarında olur. Havuçların suyu da sıkılabilir.

- Havuç
- Brokoli
- Brüksel lahanası
- Kıvırcık lahana
- Lahana
- Karnabahar
- Pazı
- Kara lahana
- Marul
- Kabak (sakızkabağı ya da balkabağı)

- Ispanak
- Kuşkonmaz

Meyveler

- Armut
- Kayısı
- Böğürtlen
- Erik

Baklagiller

- Yeşil fasulye
- Mercimek

Tatlandırıcı Malzeme

- Esmer pirinç şurubu

Yağlar

Yağları asgari düzeyde kullanmak en iyisidir ama eleme aşamasında sote yapmak için ya da sos olarak makul miktarda zeytinyağı kullanılmasında sorun yoktur.

Çeşni ve Baharatlar

Bu kısa süre için tuz haricindeki çeşni ve baharatlardan uzak durmakta fayda vardır.

Tahıl ve Sebzelerin Kalorileri ve Proteinleri

Eleme diyeti sırasında yeteri kadar protein alıp alamayacağınız konusunda endişeleriniz varsa, aşağıda yaygın kullanılan tahılların ve sebzelerin kalorileriyle protein içeriklerini gösteren bir tablo bulabilirsiniz. Pek çok başka gıdadan uzak durulan bir diyet sürecinde tahıl ve sebzeler için pişmiş olarak 1.5 bardaklık porsiyonlar uygundur ama pek çok başka gıdayı içeren diyetlerde çoğu insan bu yiyecekleri daha az miktarlarda tüketir.

	Kalori	Protein (grams)
Eski usul yulaf ezmesi (1½ bardak, pişmiş)	225	7
Pirinç gevreğil (1½ bardak, pişmiş)	300	6
Esmer pirinç (1½ bardak, pişmiş)	328	7
Kinoa (1½ bardak, pişmiş)	333	12
Brokoli ya da Brüksel lahanası (1½ bardak, pişmiş)	82	6
Havuç (1½ bardak, pişmiş)	82	2
Mercimek (½ bardak, pişmiş)	115	9
Armut (1, çiğ)	103	1
Böğürtlen (½ bardak, çiğ)	42	1

Çoğu insanın günde yaklaşık 50 gram proteine ihtiyacı vardır. Günlük olarak altı bardak pişmiş tahıl, altı bardak pişmiş yeşil sebze, yarım bardak mercimek ve bir parça meyve içeren ve yağ

eklenmemiş bir diyette yaklaşık 1.800 kalori ve 62 gram protein bulunur.

B12 Vitaminine Dair

Bitkisel kaynaklardan elde edilen takviyesiz gıdalar B12 vitamini sağlamaz. Bir-iki hafta için bunda bir sorun yoktur ama daha uzun süreler için hap ya da takviyeli gıda biçiminde B12 vitamini alınmalıdır.

Mükemmel Yulaf Ezmesini Nasıl Yaparsınız?

Yulaf ezmesi eleme diyeti sırasında vazgeçilmez ve kolay bir kahvaltı yiyeceğidir. Hiç yulaf ezmesi pişirmediyseniz, "eski usul" yulaf gözünüzü korkutmasın. O da neredeyse hazır yulaf ezmeleri kadar çabuk bir biçimde, birkaç dakikada pişer. Bir ölçü yulaf ezmesini iki ölçü suyla karıştırın, kaynatın, altını kısıp birkaç dakika pişirin. Ezmenizi daha çıtır seviyorsanız, suyu önceden kaynatın, yulaf ezmesini sonra içine katın.

Aynı teknikle diğer kahvaltılık gevreklerin (pirinç gevreğinin) çıtırlık derecesini de ayarlayabilirsiniz. Yumuşak seviyorsanız, suyu ve gevreği tavaya ocağı yakmadan *önce* koyun. Daha çıtır istiyorsanız, gevrekleri eklemeden önce suyun kaynamasını bekleyin.

Mükemmel Esmer Pirinç Pilavını Nasıl Hazırlarsınız?

Esmer pirinç son derece sağlıklı bir diğer gıdadır ancak pek çok kişi ellerinden geleni yapmalarına karşın esmer pirinci pişirdiklerinde fena halde ıslak gazeteye benzeyen bir sonuç elde ediyor. İşte size daha iyi bir yol:

Küçük taneli organik esmer pirinçle başlayın. Bütün sağlıklı ürün satan dükkânlarda bulabilirsiniz. Bir tencereye yaklaşık bir bardak pirinç koyun, sudan geçirin, sonra suyunu tamamen süzün. Elinizde tenceredeki ıslak pirinçler var artık. Tencereyi yüksek ateşe oturtun ve pirinçleri bir iki dakika çevirin. Bu kısım, hoş bir kavrulmuş pirinç tadı için özellikle önemli.

Sonra kaç ölçü pirinç kullandıysanız onun üç katı kadar su ekleyin. Kaynamasını bekleyin, pirinçler pişene ama yine de biraz kıtır kalana kadar kaynatmaya devam edin. Yaklaşık kırk dakika.

Sonra fazla suyu süzün (bütün su buharlaşana kadar da pişirebilirsiniz). Yediğiniz en lezzetli esmer pirinç olacak.

Yeniden Başlama Aşaması

Eleme diyeti ağrılarınızı ortadan kaldırdı ya da büyük ölçüde azalttıysa, bir sonraki adım tetikleyicilerinizin hangi yiyecekler olduğunu bulmak. Bunu yapmak için iki günlük aralarla her yiyeceği teker teker yeniden diyetinize alın ve ağrı olup olmadığına bakın. Yiyecekleri diyetinize teker teker almanız önemli çünkü bu sayede ağrı çekerseniz suçlunun kim olduğunu bulabilirsiniz. Canınızın istediği yiyeceklerle başlamayın, onun yerine sorun çıkarma ihtimalinin *en az* olduğunu düşündüklerinizle başlayın. Tetikleyici olduğuna dair kuvvetli şüpheleriniz bulunan gıdalar diyetinize en son katılmalıdır.

Diyetinize yeniden aldığınız her yiyecekten bol miktarda yiyin, böylece semptomlara yol açıp açmadığını görebilirsiniz. Sorun yaratmıyorsa, o yiyecek diyetinizde kalabilir. Ağrıya yol açan yiyecekler beslenmenizden çıkarılmalıdır. Şüpheli gıdaları daha sonra tekrar deneyerek şüphelerinizi doğrulayabilirsiniz. Basit beslenin, böylece yeni eklediğiniz her gıdanın etkisini ayırt edebilirsiniz. Et, süt ürünleri ve yumurtanın tabağınızdan kalıcı olarak uzaklaştırılması en iyisidir.

Bilinen Ağrı Tetikleyicileri

Aşağıdaki yiyeceklerin ağrıları tetiklediği bildirilmiştir. Listenin tepesindekiler en yaygın tetikleyiciler, daha aşağıdakilerin sorun yaratma ihtimaliyse çok daha az.

- Süt ürünleri
- Et
- Yumurta
- Çikolata
- Narenciye (potakal, greyfurt, limon, yeşil limon ve sitrik asit)
- Mısır
- Buğday, arpa ve çavdar
- Fındık ve fıstık
- Patates
- Tatlı Patates
- Domates
- Patlıcan
- Soğan
- Kereviz
- Elma
- Muz
- Alkollü içkiler
- Şeker
- Nohut
- Soya ürünleri

Kahve (Kafeinli ve kafeinsiz)

Kahve iki yönü keskin bıçak olabilir. Bazıları kahvedeki kafeinin başlamak üzere olan bir baş ağrısını kestiğini söylerken, kahvenin kendisi ağrıyı tetikleyebilir. Yani kahve çekirdeğindeki kafein dışındaki bir madde ağrıyı tetikliyor olabilir.

Teşekkür

Bu kitabın yazılıp basılmasına yardımcı olan pek çok insana minnet borcum var. Harika tarifleri Dreena Burton hazırladı, Amber Green de her birinin besin değerlerini belirledi. Wahington Üniversitesi'nden Adam Drewnowski, İrlanda'nın Cork Üniversitesi'nden Patrick Fox, ABD Tarım Bakanlığı'ndan Doktor Michael Tunick ve İsveç'in Uppsala Üniversitesi Eczacılık Fakültesi dekanı Doktor Fred Nybeg temel bilimsel konulara açıklık getirdiler.

Fort Lauderdale'in efsanevi Sublime restoranının sahibi Nanci Alexander, hiçbir süt ürünü içermeyen bir menü hazırlamanın sırlarını açıkladı. Michael Schwarz, Miyoko Schinner ve Tal Ronnen peynirin yerine başka gıdalar koymanın getirilerine ve zorluklarına dair fikirlerini paylaşma nezaketini gösterdiler. Geno Veno, restoran dünyasına içeriden bir bakış sağladı. Kitapta ilk isimleriyle anılan pek çok başka kişi peynir ve beslenme alışkanlığı değişikliği yapma konusundaki kişisel tecrübelerini anlattı. Geç saatteki bir sürü toplantıya ve besinlerin sağlığımızı nasıl etkilediğini belirlemek için iğnelerle testlere katlanan araştırma katılımcılarımıza özellikle minnettarım.

Doktorlar Komitesi'nden Carrie Clyne, Dania DePas, Jessica Frost, iletişim ekibimizden Cael Croft, Jill Eckart ve Doktorlar Komitesi'nin pek çok başka çalışanı, çalışmalarımızın duyurulması konusunda olağanüstü bir iş çıkardı. Mindy Kursban ve Mark Kennedy gıda endüstrisinden ve hükümetten gelen bilgilerin doğru

ve güvenilir olması için uzun saatler boyunca çalıştı. Rosendo Flores araştırma dokümanları bulunması ve paylaşılması konusunda olağanüstü yardımlarda bulundu. Taslağı gözden geçirdikleri için Ashley Waddell, Reina Podell, Bonnie MacLeod, Laura Anderson, Erica Springer ve Zeeshan Ali'ye teşekkür ederim.

Edebiyat menajerim Brian DeFiore'ye, editörüm Sarah Pelz'e ve Grand Central ekibine bu kitabın ona ihtiyacı olan insanlara ulaşması için gösterdikleri bütün çabalardan ötürü sonsuz derecede minnettarım. Teşekkür ederim!

Kaynakça

Bölüm 1 • İşlenmiş Gıdanın Doruk Noktası

1. ConsoGlobe. Planétoscope. *Statistiques mondiales en temps réelles.* İnternet: http://www.planetoscope.com/elevage-viande/1044-production-mondiale-de-fromage.html. Erişim: 27 Mart 2016.

Bölüm 2 • Koladan Daha Kalorili Cipsten Daha Tuzlu: Peynirin Bel Ölçünüze Ettikleri

1. Benatar JR, Jones E, White H, Stewart RA. "A randomized trial evaluating the effects of change in dairy food consumption on cardio-metabolic risk factors." *Eur J Prev Cardiol* içinde, 2014;21(11):1376–86.
2. Benatar JR, Sidhu K, Stewart RA. "Effects of high and low fat dairy food on cardio-metabolic risk factors: a meta-analysis of randomized studies." *PLoS One* içinde, 2013;8(10):e76480.
3. Smith JD, Hou T, Ludwig DS, Rimm EB, Willett W, Hu FB, Mozaffarian D. "Changes in intake of protein foods, carbohydrate amount and quality, and long-term weight change: results from 3 prospective cohorts." *Am J Clin Nutr.* içinde, 2015;101(6):1216–24.
4. Sparks LM, Xie H, Koza RA, ve diğerleri. "A high-fat diet coordinately down- regulates genes required for mitochondrial oxidative phosphorylation in skeletal muscle." *Diabetes* içinde, 2005;54:1926–33.
5. Hirabara SM, Curi R, Maechler P. "Saturated fatty acid-induced insülin resistance is associated with mitochondrial dysfunction in skeletal muscle cells." *J Cell Physiol* içinde, 2010;222:187–94.

6. Anderson AS, Haynie KR, McMillan RP, ve diğerleri. "Early skeletal muscle adaptations to short-term high-fat diet in humans before changes in insulin sensitivity." *Obesity* içinde, 2015;23:720–24.
7. Benatar JR, Sidhu K, Stewart RA. "Effects of high and low fat dairy food on cardio-metabolic risk factors: a meta-analysis of randomized studies." *PLoS One* içinde, 2013;8(10):e76480.
8. Neves AL, Coelho J, Couto L, Leite-Moreira A, Roncon-Albuquerque R Jr. "Metabolic endotoxemia: a molecular link between obesity and cardiovascular risk." *J Mol Endocrinol* içinde, 2013;51:R51–R64.
9. Barnard ND, Scialli AR, Turner-McGrievy G, Lanou AJ, Glass J. "The effects of a low-fat, plant-based dietary intervention on body weight, metab- olism, and insulin sensitivity." *Am J Med.* içinde, 2005;118:991–97.
10. Mishra S, Xu J, Agarwal U, Gonzales J, Levin S, Barnard ND. "A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study." *Eur J Clin Nutr.* içinde, 2013;67:718–24.
11. Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. "Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies." *BMJ* içinde, 6 Aralık 2012;345:e7666. doi: 10.1136/bmj.e7666.
12. Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. "Effects of total fat intake on body weight." *Cochrane Database Syst Rev.* içinde, 7 Ağustos 2015;8:CD011834. doi: 10.1002/14651858.CD011834.
13. Hall KD, Bemis T, Brychta R, ve diğerleri. "Calorie for calorie, dietary fat restriction results in more body fat loss than carbohydrate restriction in people with obesity." *Cell Metabolism* içinde, 2015;22:427–36.

Bölüm 3 • Peynir Sizi Nasıl Kendisine Bağlıyor?

1. Schulte EM, Avena NM, Gearhardt AN. "Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glycemic load." *PLoS One* içinde, 2015;10(2):e0117959.
2. Spetter MS, Smeets PAM, de Graaf C, Viergever MA. "Representation of sweet and salty taste intensity in the brain." *Chem Senses* içinde, 2010;35:831–40.

3. Liedtke WB, McKinley MJ, Walker LL, ve diğerleri. "Relation of addiction genes to hypothalamic gene changes subserving genesis and gratification of a clas- sic instinct, sodium appetite." *Proc Natl Acad Sci.* içinde, 2011;108:12509–14.

4. Tarımsal Araştırma Merkezi, ABD Tarım Bakanlığı. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28. İnternet: Erişim: 29 Nisan 2016.

5. Bolt D. Göçmenlik ve Gümrük Bürosu Bağımsız Başmüfettişi. *An inspection of border force operations at Manchester Airport.* Temmuz-Ekim 2015. Nisan 2016. İnternet: http://icinspector.independent.gov.uk/wp-content/uploads/2016/04/An-Inspection-of-Border-Force-Operations-at-Manchester-Airport-July–October-2015.pdf. Erişim: 16 Nisan 2016.

6. Jakobsson I, Lindberg T. "Cow's milk proteins cause infantile colic in breast-fed infants: a double-blind crossover study." *Pediatrics* içinde, 1983;71:268–71.

7. Clyne PS, Kulczycki A Jr. "Human breast milk contains bovine IgG. Relationship to infant colic?" *Pediatrics* içinde, 1991;87:439–44.

8. Jarmołowska B, Teodorowicz M, Fiedorowicz E, Sienkiewicz-Szłapka E, Matysiewicz M, Kostyra E. "Glucose and calcium ions may modulate the efficiency of bovine ®-casomorphin-7 permeability through a monolayer of Caco-2 cells." *Peptides* içinde, 2013;49:59–67.

9. Kost NV, Sokolov OY, Kurasova OB, Dmitriev AD, Tarakanova JN, Gabaeva MV, ve diğerleri. "Beta-casomorphins-7 in infants on different types of feeding and different levels of psychomotor development." *Peptides* içinde, 2009;30(10):1854–60.

10. European Food Safety Authority. "Review of the potential health impact of ®-casomorphins and related peptides. Report of the DATEX Work- ing Group on ®-casomorphins." *EFSA Scientific Report* içinde, 2009;231:1–107.

11. Lindström LH, Nyberg F, Terenius L, ve diğerleri. "CSF and plasma ®-casomorphin-like opioid peptides in postpartum psychosis." *Am J Psychiatry* içinde, 1984;141(9):1059–66.

12. Nyberg F, Lieberman H, Lindström LH, Lyrenäs S, Koch G, Terenius L. "Immunoreactive ®-casomorphin-8 in cerebrospinal fluid from pregnant and lactating women: correlation with plasma levels." *J Clin Endocr Metab.* içinde, 1989;68:283–89.

13. Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC.

14. Hetherington MM, MacDiarmid JI. "'Chocolate addiction': a prelimi- nary study of its description and its relationship to problem eating." *Appetite* içinde, 1993 Aralık;21(3):233–46.

Bölüm 4 • Gizli Hormon Etkisi

1. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, ve diğerleri. "Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended post-stopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials." *JAMA* içinde, 2013;310(13):1353–68.

2. Premarin ana sayfa. İnternet: https://www.premarin.com. Erişim: 30 Kasım 2015.

3. Pape-Zambito DA, Magliaro AL, Kensinger RS. "Beta-estradiol and estrone concentrations in plasma and milk during bovine pregnancy." *J Dairy Sci* içinde, 2008 Ocak;91(1):127–35; Macrina AL, Ott TL, Roberts RF, Kensinger RS. "Estrone and estrone sulfate concentrations in milk and milk fractions." *J Acad Nutr. Diet* içinde, 2012; 112(7):1088–93.

4. Hansen M, Halloran JM, Groth E, Lefferts LY. "Potential public health impacts of the use of recombinant bovine somatotropin in dairy production." Tüketici Birliği, Eylül 1997. İnternet: http://consumersunion.org/news/potential-public-health-impacts-of-the-use-of-recombinant-bovine-somatotropin-in-dairy-production-part-1/. Erişim: 29 Mart 2016.

5. Brinkman MT, Baglietto L, Krishnan K, ve diğerleri. "Consumption of animal products, their nutrient components and postmenopausal circulating steroid hormone concentrations." *Eur J Clin Nutr.* içinde, 2010;64(2):176–83.

6. Kroenke CH, Kwan ML, Sweeney C, Castillo A, Caan BJ. "High- and low-fat dairy intake, recurrence, and mortality after breast cancer diagnosis." *J Natl Cancer Inst.* içinde, 2013;105:616–23.

7. Afeiche M, Williams PL, Mendiola J, Gaskins AJ, Jørgensen N, Swan SH, Chavarro JE. "Dairy food intake in relation to semen quality and reproductive hormone levels among physically active young men." *Human Reproduction* içinde, 2013;28(8):2265–75.

8. Afeiche MC, Bridges ND, Williams PL, ve diğerleri. "Dairy intake and semen quality among men attending a fertility clinic." *Fertil Steril* içinde, 2014;101(5):1280–87.

9. Barnard ND, Scialli AR, Hurlock D, Bertron P. "Diet and sex-hormone binding globulin, dysmenorrhea, and premenstrual symptoms." *Obstet Gynecol* içinde, 2000 Şubat;95:245–50.

10. Wu AH, Yu MC, Tseng CC, Pike MC. "Epidemiology of soy exposures and breast cancer risk." *Br J Cancer* içinde, 2008;98:9–14.

11. Chen M, Rao Y, Zheng Y, ve diğerleri. "Association between soy isoflavone intake and breast cancer risk for pre- and post-menopausal women: a meta-analysis of epidemiological studies." *PLoS One* içinde, 2014;9(2):e89288.

12. Nechuta SJ, Caan BJ, Chen WY, ve diğerleri. "Soy food intake after diagnosis of breast cancer and survival: an in-depth analysis of combined evidence from cohort studies of US and Chinese women." *Am J Clin Nutr.* içinde, 2012;96:123–32.

13. Ganmaa D, Li X, Wang J, Qin L, Wang P, Sato A. "Incidence and mortality of testicular and prostatic cancers in relation to world dietary practices." *Int J Cancer* içinde, 2002;98:262–67.

14. Chan JM, Stampfer MJ, Ma J, Gann PH, Gaziano JM, Giovannucci EL. "Dairy products, calcium, and prostate cancer risk in the Physicians' Health Study." *Am J Clin Nutr.* içinde, 2001;74:549–54.

15. Giovannucci E, Rimm EB, Wolk A, ve diğerleri. "Calcium and fructose intake in relation to risk of prostate cancer." *Cancer Res.* içinde, 1998;58:442–47.

16. Heaney RP, McCarron DA, Dawson-Hughes B, ve diğerleri. "Dietary changes favorably affect bone remodeling in older adults." *J Am Dietetic Asso.* içinde, 1999; 99:1228–33.

17. Chan JM, Stampfer MJ, Giovannucci E, ve diğerleri. "Plasma insulin-like growth factor-I and prostate cancer risk: a prospective study." *Science* içinde, 1998; 279:563–66.

18. Ornish D, Weidner G, Fair WR, ve diğerleri. "Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer." *J Urol.* içinde, 2005;174:1065–69.

Bölüm 5 • Hiç Hesapta Olmayan Sağlık Sorunları

1. Avustralya Ulusal Astım Konseyi. Dairy Products (Süt Ürünleri). İnternet: http://www.nationalasthma.org.au/publication/dairy-products. Erişim: 22 Şubat 2016.

2. Thiara G, Goldman RD. "Milk consumption and mucus production in children with asthma." *Can Fam Phys.* içinde, 2012;58:165–66.

3. Haas F, Bishop MC, Salazar-Schicchi J, Axen KV, Lieberman D, Axen K. "Effect of milk ingestion on pulmonary function in healthy and asthmatic subjects." *J Asthma* içinde, 1991;28(5):349–55.

4. Yusoff NA, Hampton SM, Dickerson JW, Morgan JB. "The effects of exclusion of dietary egg and milk in the management of asthmatic children: a pilot study." *J R Soc Promot. Health* içinde, 2004;124(2):74–80.

5. Woods RK, Weiner JM, Abramson M, Thien F, Walters EH. "Do dairy products induce bronchoconstriction in adults with asthma?" *J Allergy Clin Immunol* içinde, 1998;101(1 Pt 1):45–50; Nguyen MT. "Effect of cow milk on pul- monary function in atopic asthmatic patients." *Ann Allergy Asthma Immunol* içinde, 1997;79(1):62–64.

6. Greene HL, Hazlett D, Demaree R. "Relation between Intralipid-induced hyperlipemia and pulmonary function." *Am J Clin Nutr.* 1976;29:127–35; Sundström G, Zauner CW, Aborelius M Jr: "Decrease in pulmonary diffusing capacity during lipid infusion in healthy men." *J Appl Physiol* içinde, 1973;34:816–20.

7. Haas F, Bishop MC, Salazar-Schicchi J, Axen KV, Lieberman D, Axen K. "Effect of milk ingestion on pulmonary function in healthy and asthmatic subjects." *J Asthma* içinde, 1991;28(5):349–55.

8. Bernstein JM. "The role of IgE-mediated hypersensitivity in the development of otitis media with effusion." *Otolaryngol Clin North Am.* içinde, 1992;25(1): 197–211; James JM. "Common respiratory manifestations of food allergy: a critical focus on otitis media." *Curr Allergy Asthma Rep.* içinde, 2004;4(4):294–301.

9. Egger J, Carter CM, Wilson J, Turner MW, Soothill JF. "Is migraine food allergy? A double-blind controlled trial of oligoantigenic diet treatment." *Lancet* içinde, 1983; 2:865–69.

10. Mansfield LE, Vaughan TR, Waller SF, Haverly RW, Ting S. "Food allergy and adult migraine: double-blind and mediator confirmation of an allergic etiology." *Ann Allergy* içinde, 1983;55:126–29.

11. Bic Z, Blix GG, Hopp HP, Leslie FM, Schell MJ. "The influence of a low-fat diet on incidence and severity of migraine headaches." *J Womens Health Gend Based Med.* içinde, 1999;8:623–30.

12. Barnard ND, Scialli AR, Hurlock D, Bertron P. "Diet and sex-hormone binding globulin, dysmenorrhea, and premenstrual symptoms." *Obstet Gynecol* içinde, 2000 Şubat;95(2):245–50.

13. Bunner AE, Agarwal U, Gonzales JF, Valente F, Barnard ND. "Nutrition intervention for migraine: a randomized crossover trial." *J Headache Pain* içinde, 23 Ekim 2014;15:69.

14. Chandran V, Raychaudhuri SP. "Geoepidemiology and environmental factors of psoriasis and psoriatic arthritis." *J Autoimmun* içinde, 2010;34(3): J314–21.

15. Chandran V, Raychaudhuri SP. "Geoepidemiology and environmental factors of psoriasis and psoriatic arthritis." *J Autoimmun* içinde, 2010;34(3): J314–21.

16. Kjeldsen-Kragh J, Haugen M, Borchgrevink CF, ve diğerleri. "Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis." *Lancet* içinde, 1991;338(8772):899–902.

17. Hafström I, Ringertz B, Spångberg A, ve diğerleri. "A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of rheumatoid arthritis: the effects on arthritis correlate with a reduction in antibodies to food antigens." *Rheumatology (Oxford)* içinde, 2001;40(10):1175–79.

18. McDougall J, Bruce B, Spiller G, Westerdahl J, McDougall M. "Effects of a very low-fat, vegan diet in subjects with rheumatoid arthritis." *J Altern Complement Med.* içinde, 2002;8(1):71–75.

19. Tilley BJ, Cook JL, Docking SI, Gaida JE. "Is higher serum choles- terol associated with altered tendon structure or tendon pain? A systematic review." *Br J Sports Med.* içinde, 2015;49(23):1504–9.

20. Rob Demovsky. Aaron Rodgers cuts dairy products out of diet, now down to "218-ish". ESPN. İnternet: http://espn.go.com/nfl/story/_/id/16002518/aaron-rodgers-green-bay-packers-cuts-dairy-diet. Erişim: 9 Haziran 2016.

21. Cordain L, Lindeberg S, Hurtado M, Hill K, Eaton SB, Brand-Miller J. "Acne vulgaris: a disease of Western civilization." *Archives of Dermatology* içinde, 2002;138(12):1584–90.

22. Adebamowo CA, Spiegelman D, Danby FW, Frazier AL, Willett WC, Holmes MD. "High school dietary intake and teenage acne." *J Am Acad Dermatol* içinde, 2005;52:207–14.

23. Adebamowo CA, Spiegelman D, Berkey CS, ve diğerleri. "Milk consumption and acne in adolescent girls." *Dermatol Online J.* içinde, 2006;12(4):1–13; Adebamowo CA, Spiegelman D, Berkey CS, ve diğerleri. "Milk consumption and acne in teenaged boys." *J Am Acad Dermatol* içinde, 2008;58(5):787–93.

24. Iacono G, Cavataio F, Montalto G, ve diğerleri. "Intolerance of cow's milk and chronic constipation in children." *N Engl J Med.* içinde, 1998;339:1100–4.

25. Karjalainen J, Martin JM, Knip M, ve diğerleri. "A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin-dependent diabetes mellitus." *N Engl J Med.* içinde, 1992;327:302–7.

26. Akerblom HK, Virtanen SM, Ilonen J, ve diğerleri. "Dietary manipulation of beta cell autoimmunity in infants at increased risk of type 1 diabetes: a pilot study." *Diabetologia* içinde, 2005;48:829–37.

Bölüm 6 • Kalp Hastalıkları, Diyabet ve Fransız Paradoksu

1. Roden M, Price TB, Perseghin G, Falk-Petersen K, Cline GW, Rothman DL, Shulman GI. "Mechanism of free fatty acid-induced insulin resistance in humans." *J Clin Invest.* içinde, 1996;97:2859–65.

2. Hirabara SM, Curi R, Maechler P. "Saturated fatty acid-induced insulin resistance is associated with mitochondrial dysfunction in skeletal muscle cells." *J Cell Physiol* içinde, 2010;222:187–94.

3. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, Ports TA, ve diğerleri. "Can lifestyle changes reverse coronary heart disease?" *Lancet* içinde, 1990;336:129–33.

4. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, Brown SE, Gould KL, Merritt TA, Sparler S, Armstrong WT, Ports TA, Kirkeeide RL, Hogeboom C, Brand RJ. "Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease." *JAMA* içinde, 1998;280:2001–7; Yokoyama Y, Nishimura K, Barnard ND, Takegami M, Watanabe M, Sekikawa A, Okamura T, Miyamoto Y. "Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis." *JAMA Internal Medicine* içinde, 2014;174(4):577–87; Barnard ND, Levin SM, Yokoyama Y. "A systematic review and meta-analysis of changes in body weight in clinical trials of vegetarian diets." *J Acad Nutr. Diet* içinde, 2015 Haziran;115(6):954–69.

5. ABD Tarım Bakanlığı Ulusal Tarımsal Kütüphane. İnternet: http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/list.
6. ABD Tarım Bakanlığı Tarımsal Araştırmalar Merkezi. USDA Gıda Bileşenleri Veritabanı. İnternet: http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/list. Erişim: 12 Eylül 2016.
7. Morris MC, Evans EA, Bienias JL, ve diğerleri. "Dietary fats and the risk of incident Alzheimer's disease." *Arch Neurol* içinde, 2003;60:194–200.
8. Eskelinen MH. "Fat intake at midlife and cognitve impairment later in life: a population-based study." *Int J Geriatric Psychiatr* içinde, 2008;23:741–47.
9. Solomon A, Kivipelto M, Wolozin B, Zhou J, Whitmer RA. "Midlife serum cholesterol and increased risk of Alzheimer's and vascular dementia three decades later." *Dement Geriatr Cogn Disord* içinde, 2009;28:75–80.
10. Law M, Wald N. "Why heart disease mortality is low in France: the time lag explanation." *BMJ* içinde, 1999;318:1471–76.
11. Law M, Wald N. "Why heart disease mortality is low in France: the time lag explanation." *BMJ* içinde, 1999;318:1471–76.
12. Law M, Wald N. "Why heart disease mortality is low in France: the time lag explanation." *BMJ* içinde, 1999;318:1471–76.
13. Law M, Wald N. "Why heart disease mortality is low in France: the time lag explanation." *BMJ* içinde, 1999;318:1471–76.
14. *Cuisine française les principales différences entre les régions, help*! Aufeminin. İnternet: http://forum.aufeminin.com/forum/cuisine1/_f119892_cuisine1-Cuisine-francaise-les-principales-differences-entre-les-regions-help.html. Erişim: 9 Haziran 2016.
15. Law M, Wald N. "Why heart disease mortality is low in France: the time lag explanation." *BMJ* içinde, 1999;318:1471–76.
16. Vicky Buffery. *Real French women really do get fat* (Gerçek Fransız kadınları gerçekten şişmanlıyor). Reuters. 10 Kasım 2009. İnternet: http://www.reuters.com/article/lifestyleMolt/idUSTRE5A93I220091110. Erişim: 9 Haziran 2016.
17. Fodor GJ, Helis E, Yazdekhasti N, Vohnout B. "'Fishing' for the origins of the 'Eskimos and heart disease' story: facts or wishful thinking? A review." *Can J Cardio* içinde, 2014;30(8):864–68.
18. Mann GV. "The Masai, milk and the yogurt factor: an alternative explanation." *Atherosclerosis* içinde, 1978;29:265.

19. Keys A. "Atherosclerosis: a problem in newer public health." *J Mt Sinai Hosp NY* içinde 1953;20:118–39.

20. Yerushalmy J, Hilleboe HE. "Fat in the diet and mortality from heart disease: a methodologic note." *NY State J Med.* içinde, 1957;57:2343–54.

21. Chowdhury R, Warnakula S, Kunutsor S, ve diğerleri. "Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis." *Ann Intern Med.* içinde, 2014;160:398–406.

22. Appleby PN, Thorogood M, Mann JI, Key TJA. "The Oxford Vegetarian Study: an overview." *Am J Clin Nutr.* içinde, 1999;70(suppl):525S–531S.

23. Wallström P, Sonestedt E, Hlebowicz J, Ericson U, Drake I, Persson M, ve diğerleri. "Dietary fiber and saturated fat intake associations with cardiovascular disease differ by sex in the Malmö Diet and Cancer Cohort: a prospective study." *PLoS One.* içinde, 2012;7:e31637.

24. Yayın Kurulu. Scientists get egg on their faces. Chicago Tribune. İnternet: http://www.chicagotribune.com/news/opinion/editorials/ct-cholesterol-guidelines-edit-0223-20150220-story.html. Erişim: 9 Kasım 2016.

25. Mark Bittman. How should we eat? (Nasıl Beslenmeliyiz?) New York Times. İnternet: http://www.nytimes.com/2015/02/25/opinion/how-should-we-eat.html.
Erişim: 17 Haziran 2016.

26. Besin ve Beslenme Kurulu, Institute of Medicine. "Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids." *Washington, DC: National Academies Press* içinde; 2002/2005.

Bölüm 7 • Hayvanların Çektikleri

1. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü. *Small-Scale Dairy Farming Manual* (*Küçük Ölçekli Süt Besiciliği El Kitabı*), 2008. İnternet: http://www.fao.org/docrep/011/t1265e/t1265e.htm. Erişim: 30 Nisan 2016. İzinle kopyalandı.

2. Dave Rogers. Strange noises turn out to be cows missing their calves (Tuhaf Seslerin Yavrularını Özleyen İneklerden Geldiği Anlaşıldı). *Daily News.* Newburyport, Mass. İnternet: http://www.newburyportnews.com/ news/ local_news/strange-noises-turn-out-to-be-cows-missing-their-calves/ article_d872e4da-b318-5e90-870e-51266f8eea7f.html. Erişim: 27 Mart 2016.

3. Belanger Jerome D. and Sara Thomson Bredesen. *Storey's Guide to Raising Dairy Goats*, 4th edition. Storey Publishing, North Adams, MA, 2000, 2001.

Bölüm 8 • Bağımlılığın Arka Planındaki Endüstri

1. Dairy Management Inc. *Dairy Checkoff leader tells farmers from across the country how they can help grow sales and trust.* 14 Kasım 2013. İnternet: http://www.dairy.org/news/2013/november/dairy-checkoff-leader-tells-farmers-from-across-the-country-how-they-can-help-grow-sales-and-trust. Erişim: 12 Mart 2016.
2. Zemel MB, Thompson W, Milstead A, Morris K, Campbell P. "Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults." *Obes Res.* içinde, 2004;12(4):582–90.
3. Zemel MB, Richards J, Mathis S, Milstead A, Gebhardt L, Silva E. "Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects." *Int J Obes (Lond)* içinde, 2005;29(4):391–97.
4. Barr SI. "Increased dairy product or calcium intake: is body weight or composition affected in humans?" *J Nutr.* içinde, 2003;133:245S–48S.
5. Lanou AJ, Barnard ND. "Dairy and weight loss hypothesis: an evaluation of the clinical trials." *Nutr. Rev.* içinde, 2008;66(5):272–79.
6. Lloyd T, Petit MA, Lin HM, Beck TJ. "Lifestyle factors and the development of bone mass and bone strength in young women." *J Pediatr.* içinde, 2004; 144(6):776–82.
7. Lanou AJ, Berkow S, Barnard ND. "Calcium, dairy products, and bone health in children and young adults: a reevaluation of the evidence." *Pediatrics.* içinde, 2005;115:736–43.
8. Feskanich D, Willett WC, Colditz GA. "Calcium, vitamin D, milk consumption, and hip fractures: a prospective study among postmenopausal women." *Am J Clin Nutr.* içinde, 2003;77(2):504–11.
9. Feskanich D, Bischoff-Ferrari HA, Frazier AL, Willett WC. "Milk consumption during teenage years and risk of hip fractures in older adults." *JAMA Pediatr.* içinde, 2014;168(1):54–60.
10. Maryland Teknoloji Girişim Enstitüsü. *Concussion-related measures improved in high school football players who drank new chocolate milk, UMD study shows.* İnternet: http://www.mtech.umd.edu/news/press_releases/releases/5QF/concussions/. Erişim: 19 Mart 2016.

11. Maryland Üniversitesi Halk Sağlığı Fakültesi, Kinezyoloji Anabilim Dalı. Jae Kun Shim. İnternet: https://sph.umd.edu/department/knes/faculty/people/jae-kun-shim. Erişim: 8 Kasım 2016.
12. Beslenme ve Diyetbilim Akademisi websitesi. Sponsorlarımızla Tanışın. İnternet: http://www.eatrightpro.org/resources/about-us/advertising-and-sponsorship/meet-our-sponsors. Erişim: 3 Haziran 2016.
13. Beslenme ve Diyetbilim Akademisi /Vakfı. 2015 Finansal Yıllık Raporu. İnternet: http://www.eatrightpro.org/~/media/eatrightpro%20files/about%20us/annual%20reports/annualreport2015.ashx. Erişim: 3 Haziran 2016.
14. Amerikan Pediatri Akademisi. Friends of Children Fund Corporate Member News. İnternet: https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/corporate-relationships/Pages/Friends-of-Children-Fund-Corporate-Member-News.aspx. Erişim: 9 Haziran 2016.
15. USDA Report to Congress on the National Dairy Promotion and Research Program and the National Fluid Milk Processor Promotion Program. 1 Haziran 2006. İnternet: https://www.ams.usda.gov/sites/default/files/media/2005%20-%20Dairy%20Report%20to%20Congress.pdf. Erişim: 20 Mart 2015.
16. Dietitians for Professional Integrity (İtibarlı Profesyonel Diyetisyenler). İnternet: http://integritydietitians.org. Erişim: 3 Mayıs 2016.

Dizin

Abbott Nutrition, 164
Afrika Usulü Yerfıstıklı Fasulyeli Sebzeli Güveç, 276–77
adrenalin bezleri, 76
adrenalin, 76
Ağızlara Layık Cheesecake, 316–317
ağrı tetikleyiciler, 328–29
Ahududulu Tatlı Sosu, 318
akciğer fonksiyonları, 92–94
Akdeniz diyeti, 126, 169, 171–72
Amerikan Psikiyatri Birliği Teşhis ve İstatistik El Kitabı, 70
akne, 75-108
  Amy'nin hikâyesi, 108–10
  süt ürünleri ve, 110–11
  Katherine'in hikâyesi, 73
albuterol, 91
alerjiler, 91–96
  Natasha'nın hikâyesi 180–82
  süt ürünleri bağlantıları için araştırma çalışmaları, 92–95
Alexander, Nanci, 190–91
alkol, 61, 70
Alzheimer's hastalığı, 14, 108–9, 164
Amerikan Pediyatri Akdemisi,164
Amerikan Psikiyatri Birliği, 70
amino asitler, 59, 114
Ana yemekler, tarifler, 280–305
Ananaslı Narenciyeli Yeşil Smoothie, 226–27
anemi, 112
anjiyogramlar, 119, 169
Angerer, Daniel, 30
annatto, 26, 35
anne-bebek bağı, 140
anne sütü ve doğum sonrası depresyonu, 68–69
antioksidanlar, 171
artrit, 103–7, 180
  yiyeceklerle mücadele, 105–7
  Irene'in hikâyesi, 103–4
  Karen'ın hikâyesi, 104–5
astım, 91–98
  süt ürünleri için bağlantı araştırma çalışmaları, 92–95
"astım süt ürünleri," 92–93
avokado, 196
avokado kreması, 194
  tarif, 230
atıştırmalık krakerler, 200
Atkins, Robert, 53–54
Avrupa Gıda Güvenliği Başkanlığı, 67

B12 vitamini, 177, 326
badem peyniri, 189–90, 205
bademler
  Tütsülenmiş Domatesli Bademli "Peynir" 249–50
  ıslatma, 199–200
  Soyasız "Beyaz Peynir" 218–19
bağırsak bakterileri, 49
bağırsak kanseri, 40
baharatlar, 189, 269
baklagiller. *Bkz.* fasulyeler
bakteri, 27–28

Baldwin, Alec, 132
balık, 174
Balkabaklı Mercimek Köri, 284–85
Balzamik İkram, 234
baş ağrıları. *Bkz.* migrenler
Batılı beslenme, 19, 39, 105–6, 108–9
bebeklerin emzirilmesi, 60, 67–68, 112–13
Beden Kütle Endeksi (BKE), *43*
Beslenme Kuralları Tavsiye Komitesi, 129, 130, 155–56
beslenme takviyeleri, 177
Beslenme ve Diyetbilim Akademisi, 164–165
beyaz ekmekler, 176
beyaz peynir, 31, 196
  kaloriler, 48
  Soyasız "Beyaz Peynir" 196, 240–41
  Tofu "Beyaz Peynir," 238–39
beyin, *59–61*, 67–69
(Beyni Güçlendiren Besinler), 123
beta-karoten, 26, 178
Biberiyeli Tatlı Patates Kızartması, 267
Bilgiye Erişim Özgürlüğü Yasası (FIOA), 148
bira, 61
bitki temelli peynirler, 201
Bittman, Mark, 130
Big Fat Surprise, The (Teicholz), 126
blender, 208–9
boğa spermi, 136
bovin büyüme hormonu, 78
boynuz sökümü, 141
boyun ağrısı, 104
brevibakteriler, 24, 27
Brie, 31, 44, 124
brokoli, 198, 325
  Kremalı Brokoli Çorbası, 270–71
bronşit, 97
Brown, Patrick, 189
Bruschetta, 268
buğday ekmekleri, 176
Burger King, 152
burgerler, 66, 152
bütirik asit, 28
Buz Zencefil Çubukları, 314
büyüme hormonları, 79

Camembert, 23, 31
Carter, David, 108
Casino, Monte, 189
çedar, 25
  kaloriler, 25
  sodyum, 47, 121
Cheddar Gorge Peynir Şirketi, 33
cheesecake, 201
  Ağızlara Layık Cheesecake, 316
Chicago Sağlık ve Yaşlılık Girişimi, 122
cilt sorunları, 110, 180
Cleveland Clinic, 170
Cooper, Dick, 149
lor peyniri, 11, 101
Creighton Üniversitesi, 85
Culinar-Rx, 96

çeşniler, 198, 324
çevresel maliyetler, 144–46
Çırpılmış Tofulu Patates, 224–25
çikolata, 62, 102
Çikolata Âşıklarına Muzlu Ekmek, 216
Çikolatalı Bademli Makaron, 313
çorbalar, tarifler, 270–73
Çubuk Vanilyalı Çikolatalı Kek, 306–7

D vitamini, 84–87, 178
Daiya, 202
dana eti, 97

Dannon, 165
Dairy Management Inc. (DMI), 149, 151–53
deniz ürünleri, 174
DHA, 178
Dirty Jobs (TV show), 136, 139
diyabet, 19. *Ayrıca bkz.* Tip 1 diyabet; tip 2 diyabet
  bitki temelli beslenme, 179–80
  tendonit ve, 107
diyet. *Bkz.* sağlıklı beslenme
diyetisyenler, 164–65
doğum kontrolü, 82
doğum sonrası depresyonu , 68
doktor konsültasyonu, 15
Doktorlar Sağlık Çalışması, 85
doktorunuzla görüşün, 15
doktor konsültasyonu, 15
dopamin, 58–62
doymamış yağlar, 46, 117
doymuş yağlar, 20, 117, 173, 196
Dr. Cow, 204
düşük karbonhidratlı diyet, 53–55
düşük yağlı diyet, 55, 86, 101-2, 119

E vitamini, 178
egzema, 180, 181
egzersiz, 161–62
  astım ve, 91
eklem ağrısı, 103–7
  yiyeceklerle mücadele, 105–7
  Irene'in hikâyesi, 103–4
  Karen'ın hikâyesi, 103–6
eklem romatizması, 12, 20, 36
Ekşi Krema, 233
Ekşi Kremalı Soğanlı "Krem Peynir," 237
ekşimik, 28, 34
eleme aşaması, 322–27
eleme diyeti, 322–29
  yaygın tüketilen gıdalarda kalori ve protein, 325
  eleme aşaması, 322–27
  migrenler için,
  yeniden başlama aşaması, 327–29
elmalar, 172
  Tarçınlı Şekerli Elmalı Yulaf, 210
endometriyozis, 73–75
endüstri efsaneleri. *Bkz.* gıda endüstrisi efsaneleri
endüstrinin mali desteği, 164–65
endüstriyel pazarlama. *Bkz.* gıda endüstrisi pazarlama taktikleri
Enfes Kaju Kreması, 229
enginar kalbi, 194, 197
epinefrin, 76
Eritme Mozzarella 246
eritme peynir, 35. *Ayrıca bkz.* Velveeta
esmer pirinç, 171–72, 329
etler, uzak durma, 174

Fair Oaks Çiftliği, 135–41
fasulyeler (baklagiller)
  eleme diyeti, 322
  Mangolu Salsa Fasulye Salatası, 261–62
  Güç Tabağı, 170–171
  Salsa Fasulye Burger, 301–2
fast-food zincirleri, 148–50
  peynir pazarlama, 151–52
Federal Ticaret Komisyonu (FTC), 157, 160
Fettuccine Alfredo, Nefis, 280–81
Fırında Muz, 319
Fıstık Ezmeli Çikolatalı Dondurma, 310–11
Field Roast Chao, 202
Fifth Quarter Fresh, 163
fitoöstrojenler, 83
Follow Your Heart, 203

Fransız Kadınları Şişmanlamaz (Guilano), 126
Fransız Paradoksu, 123–25
Frey, Emil, 35
fugu, 23

Gallagher, Tom, 154
GEICO, 22, 51
General Mills, 159
Geno'nun Biftekleri, 40–41
George Washington Üniversitesi, 21
gerçek ve reklamlar, 157–60
gıda endüstrisi pazarlama taktikleri, 160–67
  sporcular ve çikolatalı süt, 163
  arkadaş satın almak, 164–65
  süt ürünleri-kilo verme tartışması , 162–62
  para ve siyaset, 155–57
Gıda ve İlaç Bakanlığı (FDA), 29, 77
glikojen, 45
glikoz, 45, 113, 116, 169, 175
Glisemik Endeks, 176–77
Goodall, Jane, 147
Go Veggie, 203
göğüs kanseri, 76–77, 79–80, 82–83, 87–89
Granola, Tarçınlı Hurmalı, 212
Green Bay Packers, 108
Guilano, Mireille, 126
gübre, 141
gübre yönetimi, 142
Güç Tabağı, *170*
  sağlığa faydaları, 179
Güney Afrika apartheid, 133

Harvard Üniversitesi, 42, 85, 110, 161–2
hayvan kesimleri, 141–42
hayvan sütü, 2, 4–5. *Ayrıca bkz.* inek sütü, keçi sütü, 24, 25–26
hayvansal proteinler, 173–74
Heaney, Robert, 85
Heidi Ho, 204
Heidrich, Ruth, 87–89
hemolitik üremik sendrom, 109
Henner, Marilu, 11–14
Hindistancevizi Jambon, 265–66
hindistancevizi sütü, 206
hindistancevizi yağı, 206
hipertansiyon, 15, 17
  Alan'ın hikâyesi, 66
  sağlıklı beslenme, düşürmek için, 179
  sodyum, 121, 173
Holstein inekleri, 26
hormon "replasman" tedavisi, 76
hormonlar, 76–84
  süt ürünlerinde, 77–81
  Katherine'in hikâyesi, 73–76
  süt, D vitamini ve kanser, 84–89
  süt ikamesi, 83
  araştırma çalışmaları, 76, 78, 79–80, 82
  Ruth'un hikâyesi, 87–89
humus, 199–200
  Kolay Krema, 254
hükümet ve fast-food zincirleri, 148–50

iklim değişikliği, 145–46
ilaçlar, 15, 93, 100
inek sütü, 26–27. *Ayrıca bkz.* süt endüstrisi
  östrojen, 77, 79
insan sütünden peynir, 30
insülin, 76, 113, 169
insülin benzeri büyüme faktörü (IGF-I), 85
iskemik kalp hastalığı, 124

işlenmiş gıdalar, 175
İtalyan "Köfte" 299–300
İtalyan yemekleri, 184–85, 191–95
  tarifler, 280–81, 288–300
İtibarlı Profesyonel Diyetisyenler, 165
izoflavonlar, 83–84

Jenkins, David, 176–77

kabızlık, 112
kafein, 70, 329
Kahvaltılık Muffin, 218–19
kahvaltı tarifleri, 210–29
kahvaltılık gevrekler, 177
kahve. *Bkz.* kafein
Kaiser Permanente, 67, 123
kaju, 188
  Ağızlara Layık Cheesecake, 316–17
  Şahane Makarna, 288–89
  Ranch Sosu, 231
  Islatma, 207
  Ekşi Krema, 233
kaju kreması, 194
  Tatlı, 320
  Enfes, 229
kaju peynirleri, 166, 186, 190–91, 203–4
  "Krem Peynir," 235
  Otlu "Peynir" Topu, 249–50
  "Parmesan," 244
  Ekşi Kremalı Soğanlı Krem Peynir, 237
  Soyasız "Beyaz Peynir" 240–41
  Mayhoş Kaju Peyniri, 242–43
kalça kırıkları, 161
kaloriler
  peynirlerde, 18–19, 36, 44–49
  yaygın tüketilen gıdalarda, 325
kalp hastalıkları, 20, 115–16, 119–23
  tereyağı, 133–26
  Cheri'nin hikâyesi, 62–64
  Fransız Paradoksu, 123–25
kalp krizleri, 124, 128
kalsiyum, 86–87, 158, 161–62
kalsiyum tableti, 178
kan beyin duvarı, 67
kanser, 76–81. *Ayrıca bkz. Özel kanser türleri*
  hormonlar ve, 76–81
  süt, D vitamini ve, 84–89
  Ruth'un hikâyesi, 87–89
Kanser Epidemiyolojisi Sonrası Yaşam, 79
Karamelli Muzlu Dondurma, 312
Karamelli Muzlu Dondurma, 312
kazein, 37, 59–61, 68–69, 195, 203
kazomorfinler, 18–19, 59–61, 62, 67
keçi sütü, 142–44
Kennedy, Mark, 148
Keys, Ancel, 128
kemikler ve kalsiyum, 160–62
kilo alma, 44–48, 50–51
  BKE, 43
  Fransız Paradoksu, 123–25
  Geno'nun hikâyesi, 40–41, 55–56
  araştırma çalışmaları, 44, 62, 182
  peynirin rolü, 23–27
kilo verme, 15–17, 157–60
  yağlı yiyecekleri kesme, 54–55
  Katherine'in hikâyesi, 21, 73–76
  araştırma çalışmaları, 44, 62, 182
kirlilik, 145
Kite Hill, 166, 189, 203
Kolay Krema Humus, 254
kolesterol, 107, 114, 173
kolesterol, 19, 36, 120–22
  Alan'ın hikâyesi, 66
  Atkins diyeti ve, 53
  peynir ve kalp hastalıkları, 119–22
  Kolestrol Karışıklığı, 129–31

sağlıklı beslenme, 180
tendonit, 107
"konuşma yasağı" kanunları, 166
Körili Tatlı Patates ve Havuç Çorbası, 272–73
"kötü" yağlar. Bkz. Doymuş yağlar 20, 36, 119, 174
Kraft, James L., 35
Kraft Foods, 35, 150, 156, 158, 160
krem peynir, 29, 202
tarif, "Krem Peynir," 235–36
Kremalı Brokoli Çorbası, 270–71
Kursban, Mindy, 148, 156, 331
kruton, 198
Yağsız, 263–64

laktik asit, 27, 34
lif, 48, 81
laktoz, 25, 27, 85, 203
lazanya, 195
Ispanaklı Tatlı Patatesli Lazanya, 297–98
LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein)
Limburger, 24, 27, 32–35
Limonlu Orman Meyveli Pankek, 214
lizinopril, 118
Loma Linda University, 43–44

madde kullanımı bozuklukları, 51
Manchester Havaalanı, 61
Mandela, Nelson, 133
Mangolu Salsa Fasulye Salatası 261–62
manicotti, 92, 195
Mann, George V., 127
mantar, 193
Marine Edilmiş Mantar Burger, 305
Mantar Chili, 274
pizza malzemeleri, 193
Mantar Chili, 274–75
Marine Edilmiş Mantar Burger, 256
Maryland Üniversitesi, 163
Masailer, 127
McDonald's, 109, 154
McDougall, John, 88, 106
McGraw, Phil, 158
Meksika yemekleri, 200, 257–58, 286–87
mercimek, 171–72
Rezeneli Portakallı Mercimek ve Kuru Bezelye Çorbası, 278–79
Balkabaklı Mercimek Köri, 284
Mercimekli Kolay Makarna Sosu, 293–94
Mercimekli Kolay Makarna Sosu, 293
metabolizma, 45–47, 49
metan gazı, 142, 146
Meyer, Amy, 166
Meyveli Ketentohumlu Kahvaltı Çubukları, 222–23
Michigan Üniversitesi, 57, 115, 118
Mickelson, Phil, 106–7
mide yanması, 116
migren, 98–103, 180
sebepleri, 100
tanımı, 99
teşhis, 99–100
yiyecekler ve, 101
baş ağrısından kurtulmak, 102
Lauren'in hikâyesi, 98–102
Minnesota Üniversitesi, 128
miso, 206
mitokondri, 46
Monroe Peynircilik, 35
mutfak aletleri, 208–9
Miyoko'nun Mutfağı, 166, 188, 203
mozzarella, 26–27, 31
alternatifler, 191
Eritme "Mozzarella," 203, 246
Muenster, 24, 27, 47, 122
multivitaminler, 16, 177

muz, 118
Fırında Muz, 319
Karamelli Muzlu Dondurma, 312
Çikolata Âşıklarına Muzlu Ekmek, 216

Nacho Dip, 257
Nefis Fettuccine Alfredo, 280–81
Nestle, Marion, 52
New York Times, 52, 126, 130
nitrojen, 145
nohut, 171, 197. *Ayrıca bkz.* humus
Nohut Taco, 286–87
Yunan Usulü Nohut, 253
yoğun tahin sosu, 232
Fırında Domates ve Sarımsaklı Nohut Dip, 255–56

Obama, Michelle, 52, 155
obezite, 41, 52–53
Fransa'da, 126
Omega Burger, 303
Ornish, Dean, 86, 119
osteoartrit, 105
osteoporoz, 161
Otlu "Peynir" Topu, 249–50
Oxford Vejetaryen Çalışması, 129

östradiyol, 78, 79
östrojenler, 76–78, 79
özel yapım peynirler, 185–88, 203–4
Özel yapım vegan peynir (Schinner), 188

"Parmesan," 244
Yemişsiz, 245
tarifler, 244
Papa John's, 154
para, gıda endüstrisinde
arkadaş satın almak, 164–65
siyaset, 155–57
Parma, 203
Parmesan alternatifleri, 203
pastörize, 28, 37, 190
patates, 171. *Ayrıca bkz.* tatlı patates
pizza malzemeleri, 193
patates cipsi, 47, 57, 121
peak expiratory flow rate (PEFR), 94
Pecorino peyniri, 34
Penn State University, 78, 160
pesto, fıstıklı, 295
pesto panini, 199
peynir
bağımlılık yaratıcılığı. *Bkz. Peynirin bağımlılık yaratıcı özelliği*
ortalama Amerikan tüketimi, 18–19, 37–39, 42
kaloriler, 17–18, 36, 39, 44–45, 48
pazarlama. *Bkz.* Gıda endüstrisi pazarlama taktikleri
ikameler. *Bkz.* Peynir ikameleri
"peynir" kelimesinin kullanımı, 166
çeşitleri, 31–34
Peynir Forumu, 149–50
peynir ikameleri, 184–204
tatlılar, 201–202
evde nasıl yaparsınız, 191
pizza malzemeleri, 192–94
bitkisel temelli peynirler, 185–90, 202–4
tarifler, 216–25
salata malzemeleri, 196–98
sandviç malzemeleri, 199–200
peynir isteği, tetikleme, 22, 60, 149–154
peynir topları
Otlu "Peynir" Topu, 249–50
Tütsülenmiş Domatesli Bademli

"Peynir" 251–52
peynir yağı, 18–19, 44–46
lif ve hormonlar, 81
akciğer fonksiyonları ve, 92–95
peynir yapımı, 25–26
peynir yapımı, 25–30, 36–37. *Ayrıca bkz.*süt ve süt ürünleri endüstrisi
peyniraltı suyu, 29, 31, 33–35, 140
peyniraltı suyu proteini, 35
peynirin bağımlılık yaratıcı özelliği, 48, 53, 57–72
Alan'ın hikâyesi, 66
kazomorfinler ve beyin, 59–61, 62, 67–69
Cheri'nin hikâyesi, 62–64
tanım ve işaretler, 70–72
dopamin ve, 58–59, 61, 62
Ron'un hikâyesi, 64–65
peynirin rengi, 26
peynirin tuzlanması, 29
pimento peyniri, 200
Piophila casei, 34
pişirme kâğıdı, 212
pizza, 37, 57
peynirin pazarlanması, 152
sağlıklı mazlemeler, 192
Sos, 192, 292
Tam Tahıllar, 290
Pizza Hut, 152
porsiyonlar, 44–45
Portakallı Kayısılı Poğaça, 220
potasyum, 179
prednizon, 91, 103
Premarin, 76
Prevot, Jean, 189
prostat kanseri, 84, 86
prostat spesifik antijen (PSA), 87
protein
peynirde, 96
tahıl ve sebzeler, 325
sağlık sorunları ve, 90
psoriatik artrit, 105
Punk Rawk Labs, 204

rahim aldırma, 74
Ramirez, Marc, 115
Ranch Sos, 231
regl sancıları, 82, 182
reklam, 157–160
rekombinant bovin somatotropin (rBST), 78
rennet, 28, 29, 141
ricotta, 31, 203
Tofu "Ricotta" 247
Rivonia Duruşması, 133
Robertson, James, 157
Rochester Üniversitesi, 80
Rodgers, Aaron, 108
romanesco sos, 200
Ronnen, Tal, 189
Rokfor, 31, 61, 124
Rowe, Mike, 136, 139, 140
Rüya Çikolata Sosu, 308–9

sabah atıştırmalıkları, tarifler, 210
Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi, 22, 148, 132, 171
Sağlık Profesyonelleri Takip Çalışması, 85, 162
sağlıklı beslenme, 75–183. *Ayrıca bkz.* peynir ikameleri
faydaları, 180
başlamak, 182–83
Natasha'nın hikâyesi, 180–82
Patricia'nın hikâyesi, 168–70
Güç Tabağı, 170–71
Dışarıda kalanlar, 173–77
takviyeler, 177–79
üç haftalık bir deneme sürüşü, 183
sağlık sorunları, 90–114. *Ayrıca bkz.*

diyabet; kalp hastalıkları
alerjiler ve astım, 91–96
hazım, 111–13
eklem ağrıları, 103–7
migren, 98–103
solunum sorunları, 91–98
cilt, 108–111
tendonit, 107–108
tip 1 diyabet, 113–114
salata malzemeleri, 196
salatalar, tarifler, 259
Salsa Fasulye Burger, 301
sandviç malzemeleri, 199
Sarno, Chad, 90, 96
Schinner, Miyoko, 21, 186, 331
Schwarz, Annette, 133–35
Schwarz, Harry, 133–35
Schwarz, Michael, 132–136, 144, 185–86
sebze yağları, 174
sebzeler. *Ayrıca bkz. özel sebzeler*
eleme diyeti, 322
pizza malzemeleri, 192
Güç Tabağı, 170–1
malzeme önerileri, 198
Sebzeli Çeşni, 198
sedef, 105, 116
Shim, Jae Kun, 163
sıvı amino, 171, 198
sigara, 61, 72, 124
sigara içmek. *Bkz.* sigara
Simun, Miriam, 30
sindirim sorunları, 111–13
skatol, 28
smoothie'ler, 208
Yabanmersini Şöleni Smoothie, 228
Ananaslı Narenciyeli Yeşil Smoothie, 226–27
solunum sorunları, 92, 180
soslar, 201
tarifler, 229–34
soslar, tarifler, 229, 253
soya, 83–84
Soyasız "Beyaz Peynir" 240–41
sperm sayısı, 80
sporcular ve çikolatalı süt, 163
su tutma ve sodyum, 47–48
Susamlı Kinoa Salatası, 259
"süt kemikleri güçlendirir" iddiası, 162
süt sağma süreci, 141
süt ürünleri reklamları, 157–60
Süt Ürünleri ve Tütün Yasası, 151
süt ürünsüz peynirler, 202–4
süt ürünü içermeyen peynirler, 185, 202
süt ürünü içermeyen sütler, 206
süt ürünü içermeyen yoğurtlar, 207
Staphylococcus epidermidis, 27
Storey'nin Mandıra Keçi Besiciliği Rehberi, 142–43

şahane Makarna, 288–89
şarap, 34, 61, 123–124, 172
şeker, 24–25, 32–33, 166
şempanze, 147

Taco Bell, 142
tahıllar
eleme diyeti, 323
Güç Tabağı, *170–71*
tahin
Yoğun Tahin Sosu, 234
Tahin Soslu Tatlı Patates, 282–83
takviyeler, 177–79
tam tahıllar
eleme diyeti, 322
Güç Tabağı, *170*
Tam Tahıllı Pizza, 290–91
tansiyon. *Ayrıca bkz. Yüksek tansiyon*
düşürmek için sağlıklı beslenme, 179

Tarçınlı Hurmalı Granola, 212
Tarım Bakanlığı, ABD (USDA), 37, 155–56
Tarım Pazarlama Hizmetleri, 155
tarifler, 205. *Ayrıca bkz. özel tarifler*
  peynir ikameleri
  tatlılar, 306
  salata ve yemek sosları, 229
  malzemeler, 206
  mutfak aletleri, 206
  makarnalar, pizzalar, burgerler, fırın yemekleri ve diğer ana yemekler, 280
  salatalar ve garnitürler, 259
  atıştırmalıklar ve soslar, 253
  çorbalar ve tencere yemekleri, 270
Tatlı Kaju Kreması, 320
tatlılar, 201–2
  tarifler, 306–19
tavuk, 174
Teese, 203
Teicholz, Nina, 126–27
tendonit, 107
teofilin, 91
tereyağı, 126–28
tip 2 diyabet, 116, 174
  Marc'ın hikâyesi, 116
  tersine çevirme, 117
tiramin, 101
tirozin, 101
tofu
  "Beyaz Peynir," 195, 238–39
  Çırpılmış Tofulu Patates, 224–25
  "Ricotta," 247–48
  ipek, 207, 308
Tofutti, 202
trans yağlar, 123
Tunick, Michael, 331
tuzlu gıdalar, 48
Tütsülenmiş Domatesli Bademli "Peynir" 251–52
Ulusal Astım Konseyi Avustralya, 93–94
Ulusal Mandıra Konseyi, 151, 156, 158, 164
Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH), 22, 55
Ulusal Süt Ürünleri Tanıtım, 156
Uluslararası Baş Ağrısı Derneği, 100

Vanilya Çubuklu Çikolatalı Kek, 306–7
Vanilyalı Krema, 321
vegan beslenme, 63, 74, 82, 88, 106, 177–78
vejeteryan beslenme, 107, 119,181
Velveeta, 35, 44, 122, 168
Wendy's, 151
Vento, Geno, 331
Wheat, Ann, 21, 112
Wicked Healthy, 96
Widmer, John, 25–26
Widmer Fabrikası, 25, 28, 32
Wilcox, Clayton, 163
vücut yağı, 45–46, 81, 169–70

Yabanmersini Şöleni Smoothie, 288
yağ lobisi, 53–54
Yağsız Kruton, 263
Yedi Ülke Çalışması, 128
yemeklik maya, 185, 191
Yemişsiz "Parmesan," 245
yeniden başlama aşaması, 327
Yerushalmy, Jacob, 128
Yoğun Tahin Sosu, 232
Yulaf Ezmesi, 326
  Tarçınlı Şekerli Elmalı Yulaf, 210
yumurta, 174
Yunan Usulü Nohut, 253
yüksek hızlı blender, 208

Zemel, Michael, 157–59
zeytinyağı, 174
zeytinler, 193

Yazar Hakkında

Dr. Neal D. Barnard, Washington, DC'deki George Washington Üniversitesi Tıp Fakültesinde yardımcı doçent olarak görev yapıyor ve Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)* kuruluşunun başkanı.

Dr. Barnard beslenme alışkanlıklarının diyabet, vücut ağırlığı ve kronik ağrı üzerine etkilerini araştıran Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin desteklediği beslenme ile type 2 diyabetin önüne geçilebildiğini gösteren ezber bozan araştırma da dahil olmak üzere sayısız çalışma yapmış ve yetmişten fazla bilimsel makale ile on sekiz kitabın yazarıdır.

PCRM'nin başkanı olarak Dr. Barnard, koruyucu tıp, iyi beslenme ve bilimsel araştırmalarda yüksek etik standartların savunuculuğunu yapan çalışmalar yürütüyor. PBS televizyon kanalında beslenme ve sağlık üzerine üç ayrı programın sunuculuğunu yaptı ve beslenme ve beslenme araştırmaları hakkında sık sık program konuğu olarak çeşitli kanallara çağrılmaya devam ediyor. ABD'de tüm tıp fakültesi öğrencilerinin kullandığı *Nutrition Guide for Clinicians* adlı ders kitabının başeditörü. Araştırmaları, Amerikalılar için Beslenme Kuralları Tavsiyeleri'nde yer alan vegan/vejetaryen beslenme şekilleri için katkıda bulunmuştur. 2015 yılında Amerikan Kardiyoloji Derneği bilim kuruluna seçildi.

Aslen Kuzey Dakota'daki Fargo şehrinden olan Dr. Barnard,

* Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi. *–yhn*

tıp eğitimini George Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamlamış ve uzmanlığını da aynı fakültede tamamlamış. Yeniden Washington'a dönüp PCRM'yi kurana ve George Washington Üniversitesi'nde göreve başlayana kadar St. Vincent Hastanesi'nde çalıştı.